ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ।
ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸੀਰੀਜ਼।

ਮੂਵ ਕਰੋ।
ਮੇਲਾ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਡਾਂਸ ਗਾਈਡ।

ਫੋਨ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਰਸਮੀ ਡਾਂਸ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਉੱਚਾਈ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਬਟਫਲਾਈਜ਼-ਇਨ-ਏ-ਵਿੰਡਮਿਲ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਮਾਲ-ਹੇਅਰ ਐਮਟੀਵੀ ਰਿਵਾਈਵਲ
ਨਹੀਂ।
ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦ। ਇੱਕ BPM ਨਕਸ਼ਾ। ਟੈਂਗੋ ਅਤੇ ਚਾ-ਚਾ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਰਕੇ। ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ।

━━

ਇਹ ਗਾਈਡ ਕਿਉਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਡਾਂਸਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਖਰਾਬ ਹੋ।

ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ। ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਹ ਨਿੱਜਵਾਨ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਹੀਂ।

ਦੋਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੰਵਕਸ਼ਨ (conviction) ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਂਸ ਫ਼ਲੋਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਡਾਂਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ—ਅਤੇ ਉਹ ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਦੋਂ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਾ ਦੇਣ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਚਲਣਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਹ ਐਮਡੀਐਮਏ (MDMA) ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਸ਼ਚੇਹਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਫਾਰਮਾਕੋਲਾਜੀਕਲ ਰੂਪ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਜੋ ਖਾਮਿਆਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਨਾਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨਲ (Recovery Kernel) ਦਾ ਅਪਰੋਚ: ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਸਾਧਨ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕਿ ਖਾਮਿਆਈ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਉਬੋਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਅਸਲੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਚੋਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ, ਭੀੜ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ

ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ - ਜਿੱਥੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਇੱਕ ਆਮ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਹੱਲ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ, ਫ਼ੋਨ ਨਾਲੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਸ ਜੁੜੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ - ਮੁਹਾਰਾ ਗਾਈਡ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 0
ਨਾਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਕਮਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।

ਏਅਰੀਅਲ ਵਾਕ · ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ CO₂ · ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ (ਤਰਾਲ) · ਰੈਸਟ ਸਟੇਸ਼ਨ · ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨਾਂ

ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੋ।
ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਦਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਹਵਾ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਕਿਸ ਥਾਂ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

━━

ਅੰਦਾਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ: ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰਾ ਘੁੰਮੋ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਹਰ ਪਾਇਲਟ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਜਲਸੇਜ਼ ਚਾਰਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਘੁੰਮੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਸਥਾਨ, ਕਲੱਬ ਜਾਂ ਇਵੈਂਟ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ, ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਬਾਰ 'ਤੇ ਨਾ ਜਾਣਾ, ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਕੋਣ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਸਥਾਨ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਘੁੰਮੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸਥਾਨ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਲਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

ਇਹ ਪੈਰਾਨੋਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਹੈ—ਉਹੀ ਗੱਲ ਜੋ ਹਰੇਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯਾਤਰੀ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਹੋਟਲ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਪਾਇਲਟ ਉਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਜਹਾਜ਼ੀ ਉਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਰੰਤ ਲੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

ਪੰਜ-ਪੁਆਇੰਟ ਆਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਵਾਕ।

ਪੁਆਇੰਟ। ਕਿਵੇਂ ਲੱਭਣਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ

1. ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਹਰ
ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਥਾਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ

ਕਿਸੇ ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਆਪੱਤ ਵਿੱਚ
— ਅੱਗ, ਘਬਰਾਹਟ, ਜਾਂ ਕੁਚਲ—
ਕੁਦਰਤੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਰੁਖ

ਮੁੱਖ ਫਲੋਰ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਅਲਾਰਮ ਵਾਲੇ ਹਨ (ਉਹ ਹਨ), ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਥਾਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵੱਲ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵੇਸ਼
ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਜਾਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ
ਖਤਰਨਾਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
ਵਿਕਲਪਿਕ ਨਿਕਾਸਾਂ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਨਾ ਭੀੜ ਦੀ ਸੁਭਾਜੂਕ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ
ਫੈਸਲੇ ਵਿੱਚ ਤਫ਼ਰਤ
ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

2. ਮੈਡੀਕਲ / ਫਸਟ-ਏਡ
ਸਟੇਸ਼ਨ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਕਿਸੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿշਾਨਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਇੱਕ ਟੈਂਟ ਜਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਥਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪ੍ਰਮੋਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਹਿਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ
ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ
ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,
ਤਾਂ ਭੀੜ-ਭੜਾਕੇ ਵਾਲੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ
ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ
ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਚੱਜੇ
ਵాతਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਲੱਭੋ, ਜਦੋਂ
ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਹੋ।

3. ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ। ਮੁਫਤ ਪਾਣੀ: ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ, ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵੱਡੇ
ਫੈਸਟੀਵਲ ਸਟੇਜਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਟੇਸ਼ਨ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਣੋ ਜਿੱਥੇ
ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ—ਬੱਸ 'ਬਾਰ' ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ
ਖਾਸ ਬਾਰ ਦਾ ਨਾਮ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟ্যাপ ਉੱਥੇ ਹਨ (ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਫੈਸਟੀਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਇੰਨੇ ਆਮ ਨਹੀਂ)। ਰਾਤ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਕਤਾਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ (ਇਹ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ)।

ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 500 ਮਿਲੀਲਟਰ
ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਵਾਲਾ ਡਾਂਸ
ਕਰਨ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ
ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।
ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ
ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਦਾ ਸਭ
ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਰਸਤਾ ਜਾਣਨਾ ਇੱਕ
ਅਜਿਹੀ ਗਣਨਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ
ਵਿੱਚ ਤੀਜੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਬਾਥਰੂਮ ਮੁੱਖ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ। ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ
ਅਕਸਰ ਕਈ ਮੰਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਇੱਕ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੀਨਿੰਗ ਦੂਜੇ ਬਾਥਰੂਮਾਂ ਵਿੱਚ
ਲਾਈਨ ਛੋਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਉੱਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਜਦੋਂ ਸਥਾਨ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਲੌਡ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣ।

MDMA ਦਵਾਈ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਤੁਰੰਤਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
GHB ਦਵਾਈ ਮੂਤਰ ਵਿਸਥਾਨ ਦੀ
ਸੰਵੇਦਨਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ
ਹੈ। ਸਟੀਮੁਲੈਂਟ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ
ਤੁਰੰਤਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ
ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਥਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
ਜਦੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭੀੜ-
ਭੜਕਵੇਂ ਅਤੇ ਹਨੇਰੇ ਸਥਾਨ
'ਤੇ ਬਦਲਵੇਂ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ
ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ
ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਭਾਲ
ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ
ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ।

5. ਬੈਠਣ/ਆਰਾਮ ਕਰਨ
ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ।

ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਜੇਕਰ ਉੱਥੇ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ (ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭੀੜ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ)। ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਕੋਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ। ਉਹ ਪਲਾਟਫਾਰਮ, ਕੰਢੇ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜੋ ਬੈਠਣ ਲਈ ਇੱਕ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਖੇਤਰ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਵਧੇਰਾ ਸੰਚਾਰ ਹੋਵੇ (ਏਅਰ ਹੈਂਡਲਰ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਦੂਜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਬਾਹਰੀ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ)।

ਸੈਕਸ਼ਨ 6 ਵਿੱਚ, ਡਾਂਸ ਗਾਈਡ
ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ: 150 BPM 'ਤੇ
ਪੂਰੀ ਸਟੌਂਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘੰਟੇ
ਵਿੱਚ 450–600 ਕੈਲੋరీలు
ਬਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ,
ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਇੱਕ ਭੀੜ
ਵਾਲੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੋਈ
ਹੋਵੇ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਥਾਂ ਲੱਭਣ
ਦੇ ਮਨਫੀਅਤ ਵਾਲੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ
ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੈਪਾਸਿਟੀ ਅਤੇ ਭੀੜ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨ।

ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੌਜੂਦਾ ਭੀੜ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ, ਚਾਰ ਅਤੇ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੁੱਚੇ ਸਮਾਗਮ ਲਈ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ—ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਸਿੱਧਾ ਜੈਵਿਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ।

ਜਨਤਕਤਾ ਦੀ ਘਣਤਾ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਫਿਜ਼ੀਓਲਾਜਿਕਲ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ?

ਘੱਟ ਭੀੜ - ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ
ਭੀੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ
ਵੱਡਾ ਸਥਾਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਸਕੇ। ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ।

ਉੱਤਮ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਜ਼ਾਦ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਵਾ ਦਾ
ਸੰਚਾਰ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ (ਘਣਤਾ) ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਜਲਦੀ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਥਾਂ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ
ਹੈ।

ਆਰਾਮਦਾਇਕ—ਜਗ੍ਹਾ
ਆਪਣੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਘਣਤਾ
ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੀ
ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਨੇੜਲੇ ਅਣਜਾਣ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਦੂਰੀ
ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ
ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋ।

ਚੰਗਾ, ਸਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਹਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। CO₂ ਦੀ ਜਮਾ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਰਾਤ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਘਣਤਾ ਹੈ।

ਭੀੜ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ -
ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ
ਗਿਣਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਸ
ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ
ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ
ਵੱਧ ਹੈ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਇੱਕਠੇ ਖੜ੍ਹੇ। ਹਿਲਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਭੀੜ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ
ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ
ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

CO₂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ
ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਹਰਕਤ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਗਤੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ
ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ—ਛੋਟੀਆਂ-
ਛੋਟੀਆਂ ਚਾਲਾਂ, ਪੂਰੀਆਂ ਚਾਲਾਂ
ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ

ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ: ਕਿਨਾਰੇ
ਲੱਭੋ, ਹਵਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਲੱਭੋ, ਅਤੇ
ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ।

ਕੱਚੜੇ ਦੀ ਘਣਤਾ -
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਰੱਥਾ
ਤੋਂ ਉੱਪਰ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ। ਭੀੜ ਇੱਕ ਇਕਾਈ ਵਜੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰਨਾਕ। CO₂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯంత్రਣ
ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ
ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾਓ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ
ਵੱਲ ਜਾਓ, ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ। ਇੱਕ
ਥੰਮੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘੱਟ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ
ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਮੈਡੀਕਲ
ਆਪੜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਕਸੀਜਨ/ਕਾਰਬਨ ਡਾਈ ਆਕਸਾਈਡ ਦਾ ਸਵਾਲ: ਕਿਉਂ ਭੀੜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਸਿਰਦਰਦ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਹਵਾ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 0.04% ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ (400 ਪਾਰਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲੀਅਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ, CO₂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਭੀੜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ, ਇਸ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਵਾਦਾਰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਵਾਂ, ਘੱਟ ਛੱਤ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਭੀੜ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, CO₂ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

CO₂ ਦਾ ਪੱਧਰ। ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਮਾਗਮਾਂ
ਵਿੱਚ।

ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ
ਅਤਿਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

* ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ
ਕਰਦੇ ਹਨ।
* ਕੁਝ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
* ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
* ਉਬਰੀ ਜਾਣਾ
* ਜੇਰੇ
* ਧੁੰਦਲਾ ਦਿਸਣਾ
* ਗੁੱਸਾ ਹੋਣਾ
* ਘਬਰਾਹਟ
* ਸ਼ੀਤਲ ਲੱਗਣਾ
* ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣਾ
* ਜ਼ੁਕਮ
* ਬੇਹੂਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ
* ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਪੀਅਟਸ, ਦਾ ਅਤਿਗੁਣ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਲੈ ਲਈ ਹੈ, ਤਾਂ
ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ
findahelpline.com 'ਤੇ ਜਾਓ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ Recovery
Kernel ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ
ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
* Naloxone ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਹੈ ਜੋ

ਓਪੀਅਟ ਅਤਿਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਓਪੀਅਟਸ ਦਾ ਅਤਿਗੁਣ
ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ Naloxone ਦਿਵਾਉ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।
* COMT ਇੱਕ ਇਨਜ਼ਾਈਮ ਹੈ ਜੋ
ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ,
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਂਟੇਕੈਰੀਨ, COMT
ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ
ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
* DRD2 ਇੱਕ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਰਿਸੈਪਟਰ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕਸ, DRD2 ਨੂੰ
ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ
ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਕਰ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
* MTHFR ਇੱਕ ਏਨਜ਼ਾਈਮ ਹੈ ਜੋ
ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ,
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਥੋਟ੍ਰੈਕਸੇਟ,
MTHFR ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਮੋਸਿਸਟੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
* Blueprint ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ
ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ
ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਇਹ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ
ਕਰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ "Blueprint"
ਹੋਵੇ।

400–800 ppm (ਆਮ
ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ / ਚੰਗੀ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਵਾਦਾਰ)।

ਬਾਹਰੀ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਸਟੇਜ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਵੈਨਯੂ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ
ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ। ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਅਤੇ
ਬਾਹਰੀ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ। ਡੀ.ਜੇ.
ਬੂਥ ਦੇ ਨੇੜੇ (ਅਕਸਰ ਇਹ ਢੁਆਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਹਵਾਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਨੌਰਮਲ। CO₂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਿਰਫ਼
ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

800–2000 ppm (ਘਰ
ਦੇ ਅੰਦਰਲਾ ਖੇਤਰ)।

ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਡੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਭੀੜ
ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਘੱਟ
ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੱਬਾਂ ਆਪਣੇ
ਚੋਟੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ
ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ।

1000 ਪੀਪੀਐਮ 'ਤੇ: ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੇ ਬੋਧਾਤਮਕ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ — ਫ਼ੈਸਲੇ
ਲੈਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਧੀਮੀ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ। 1500–2000 ਪੀਪੀਐਮ
'ਤੇ: ਸਿਰਦਰਦ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ,
ਅਤੇ ਥੱਕਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਧਾ। ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ
(ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ), ਗਰਮੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਵਧ

ਸਕਦੇ ਹਨ।

2000–5000 ppm
(ਗੰਭੀਰ ਹਵਾ ਦੀ ਘਾਟ,
ਭੀੜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ)

ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿੱਥੇ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੋਵੇ। ਬੁਰਾ ਹਵਾ
ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ। ਕਿਸੇ ਇਨਡੋਰ
ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ
ਵਾਲੀ ਥਾਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਥਾਂ ਜਿੱਥੇ
ਤੁਸੀਂ ਕੰਧਾਂ ਜਾਂ ਛੱਤ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਮੀ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੂੰਦਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰਦਰਦ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਜੋ ਆਮ ਨਾਲੋਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੁਕਸਾਨੀਆ
ਹਾਲਤ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ
ਵੱਖਰੀ ਜਾਪ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਗਤੀ
ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। ਥਕਾਵਟ ਜੋ ਸਰੀਰਕ
ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ
ਲੱਛਣ ਅਕਸਰ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ—ਇਹ ਹਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ
ਹੈ।

5000+ ਪੀਪੀਐਮ
(ਖ਼ਤਰਨਾਕ - ਬਹੁਤ ਘੱਟ,
ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ)

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਵਾ ਸੰਚਾਰ ਵਾਲੀਆਂ
ਛੋਟੀਆਂ ਥਾਵਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ
ਬੇੱਸਮੈਂਟ ਦੇ ਕਮਰੇ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੈਰ-ਲਾਇਸੰਸ
ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ
ਗਿਆ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਚੱਕਰ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
ਮੁਸ਼ਕਲ, ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ,
ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਘਟਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ
ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇੱਕే ਸਮੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ: ਤਾਂ ਹਵਾ
ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼
ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ.

ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹਵਾ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ:

* ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

* ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

* ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਲਗਾਓ।

* ਧੂੰਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

* ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨ ਦੀ ਹਵਾ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹੈ:

• ਡੀਜੇ ਬੂਥ ਦੇ ਨੇੜੇ—ਵੈਨਯੂਆਂ ਨੂੰ ਡੀਜੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਅਤੇ CO₂ ਤੋਂ
ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੀਜੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਅਕਸਰ ਡਾਂਸ
ਫਲੋਰ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਬਾਹਰੀ ਕੰਧਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ — CO₂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਘਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਵੱਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦਾ
ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਬਾਹਰੀ ਕੰਧ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲੋਂ ਮਹਿਜ਼ੂਸਯੋਗ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜੋ ਹੋਰ ਕਮਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ— ਹਰੇਕ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕਮਰਾ ਇੱਕ
ਹਵਾ ਐਕਸਚੇਂਜ ਦਾ ਰਸਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਖੇਤਰ, ਕਿਸੇ ਵੀ
ਕਮਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਹਵਾ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਉੱਚੀਆਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ — CO₂ ਹਵਾ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਚਲਦੇ ਹੋਏ
ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਉੱਚੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਬੈਲਕਨੀ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਦੁਆਰਾ ਵਧੀਆ ਹਵਾ ਸੰਚਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਵਾ ਸੰਚਾਲਨ ਯੰਤਰ, ਹਵਾ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਪੱਖੇ ਦੇ ਨੇੜੇ — ਹਵਾ ਦੇ
ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਹਵਾ ਦਾ ਵਹਾਅ = ਬਿਹਤਰ CO₂ ਐਕਸਚੇਂਜ। ਇੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਵਾ ਸੰਚਾਲਨ ਯੰਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀ ਇੱਕ ਗਰਮ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ।

• ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ — ਬਾਹਰੀ ਸਿਗਰਟ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ, ਬਾਹਰੀ ਟੈਰੇਸ, ਬਾਹਰੀ ਸਟੇਜ।
ਬਾਹਰੀ CO₂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੌਸਮੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ,
ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ: ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ
ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

ਕੰਪਾਊਂਡ ਪ੍ਰਭਾਵ: CO₂ + MDMA + ਗਰਮੀ + ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ + ਖਰਾਬ ਪੋਸ਼ਣ ਇੱਕ ਕੰਪਾਊਂਡ ਜੈਵਿਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨਾ—ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ CO₂ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਹੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦਸ ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਕ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਡਿਸਟੈਂਸ ਮੈਪ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਰਸਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ 'ਤੇ ਚਲੋ।

ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਮੈਪ ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਖਾਸ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੱਕ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਸਤਾ ਯਾਦ ਰਹੇ, ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਸਟੇਸ਼ਨ ਚੱਲਦਿਆਂ ਸਮੇਂ ਕੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

* ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਮਾਹੌਲ 'ਤੇ
ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
* ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵਿਤ ਖਤਰੇ ਤੋਂ
ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ
ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ।
* ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
* ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ, findahelpline.com 'ਤੇ
ਜਾਓ।

ਟਾਈਮਿੰਗ ਰਣਨੀਤੀ।

ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਣੀ / ਪਾਣੀ
ਦਾ ਸਟੇਸ਼ਨ

ਸਥਾਨ। ਪਹੁੰਚਣ ਸਮੇਂ ਕਤਾਰ ਦੀ
ਹਾਲਤ (ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ
ਛੋਟੀ; ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਲੰਬੀ)। ਕੀ
ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟ্যাপ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ
ਹੀ। ਕੀ ਉਹ ਠੰਡੇ ਹਨ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਭਾਂਡਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ
ਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਕਰੋ—ਭਾਵ ਜਦੋਂ ਤੱਕ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇੱਕ
ਉੱਚੀ, ਗਰਮ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਪਿਆਸ ਅਕਸਰ ਦੇਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ
ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 500 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ
ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ
ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟਸ ਵੀ ਹੋਣ ਚਾਹੀਦੇ
ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ
ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ
ਖੁਸ਼ਕ ਭਾਵ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ।

ਨਾਲੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ
ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ ਨੇੜੇ
ਹੈ।

ਕਿਹੜੀ ਬਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰੀ 'ਤੇ
ਹੈ। ਕਿਸ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਅਲਕੋਹਲ
ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ
ਹਨ। ਕਿਸ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਤਾਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ
ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਅਕਸਰ
ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ)।

ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਬੁਡੀ ਸਿਸਟਮ: ਇੱਕ
ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਬਾਰ
ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਕ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ
ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੈੱਟ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗੁਆ
ਦੇਵੇਗਾ। ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਣ ਦੀ
ਯੋਜਨਾ ਟਰੈਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ
ਜਦੋਂ ਸੈੱਟ ਦੀ ਊਰਜਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਣਾਓ।

ਬਾਥਰੂਮ (ਪਿਸ਼ਾਬ)। ਜੇਕਰ ਦੋ ਬਾਥਰੂਮ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ
ਸਮਾਂ (ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ - ਅਸਲੀ
ਵਿੱਚ)। ਰਾਤ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਪੀਕ
ਸਮੇਂ (ਅਕਸਰ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ 1-3
ਵਜੇ) ਉੱਤੇ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਦਾ
ਸਮਾਂ।

MDMA, ਡਿਊਰੇਟਿਕਸ (diuretics),
ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਮਾਂ
ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਬਾਥਰੂਮ 45 ਸਕਿੰਟ ਦੀ
ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜੇ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਭੀੜ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ 3 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ ਤਰਕਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ
ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲਾ
ਖੇਤਰ।

ਰੈਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ, ਜੇਕਰ
ਉੱਥੇ ਹੋਵੇ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦਾ ਖੇਤਰ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਹੋਵੇ।
ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਂਚ ਜਾਂ ਲੇਜ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਦੂਰੀ
ਅਤੇ ਰਸਤਾ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ
ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਭਾਗ 6 ਤੋਂ: ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ
ਅੰਦੋਲਨ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰ ਅਸਲ ਕੰਮ ਕਰ
ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੇ 90
ਮਿੰਟ ਦੇ ਬਾਅਦ, 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ
ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੱਥੇ
ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣ ਲਿਆ ਕਰੋ।

'ਸਟੈਪ ਕਾਊਂਟ' ਵਿਧੀ।

ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਵਾੱਕ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੱਕ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗਿਣੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸੰਖਿਆ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ—ਬਲਕਿ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਕਰ ਲਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਭਾਈਚੜੇ ਵਾਲੀ, ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਵੀ ਉਸ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਘੱਟ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੋਵੇ।

• ਪਾਣੀ: ___ ਕਦਮ ਮੇਰੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

• ਬਾਥਰੂਮ (ਨਜ਼ਦੀਕ): ___ ਕਦਮ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

• ਬਾਥਰੂਮ (ਵਿਕਲਪ): ___ ਕਦਮ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

• ਆਰਾਮ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ: ___ ਕਦਮ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

• ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੇਸ਼ਨ: ___ ਕਦਮ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

• ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ: ___ ਕਦਮ। ਦਿਸ਼ਾ: ___

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਤਿਆਰੀ ਹੈ ਜੋ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਫੈਸਟੀਵਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਦਾ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ ਵਾਕ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਲ ਨੁਕਸਾਨ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੱਲ ਹੈ।

ਸਿਟੂਏਸ਼ਨ: ਅਕਿਰਿਆਤਮਕ ਆਰਾਮ ਬਨਾਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ ਡਿੱਗਣਾ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਉਹ ਜਿਸਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਦੇਹ ਹੈ ਜੋ ਸਵੇਰ ਤੱਕ ਨੱਚਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 6 ਵਿੱਚ 'ਮੂਵ ਗਾਈਡ' ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਲੋੜਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ—ਚੌਂਕਣਾ, ਟੂ-ਸਟੈਪ, ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ—ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸੇ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਖੁਦ ਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਇਆ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਰੀਐਕਟਿਵ ਰੈਸਟ (ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ)। ਸਰਗਰਮ ਆਰਾਮ (ਜੋ ਸਰੀਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਨੱਚਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੈਰ ਦੁਖਾਉਣ ਨਾ ਲੱਗਣ।
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅਣਸਿੱਝੋ। ਹੋਰ ਨੱਚੋ। ਪੈਰ ਵਧੇਰੇ
ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ।
ਆਖ਼ਿਰਕਾਰ, ਸਰੀਰ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਹੱਲ
ਕਰਦਾ ਹੈ — ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੈਠਣਾ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ
ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੜ੍ਹਾਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਸਮਝੌਤੇ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ 60-90 ਮਿੰਟ ਦੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਵਿਰਾਮ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ
ਜਾਓ। ਬੈਠੋ। ਇਲੈਕਟਰੋਲਾਈਟ ਪੀਓ। ਆਪਣੇ ਬੈਗ
ਵਿੱਚੋਂ ਕੇਲਾ ਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਵੀਰਤਮ ਵਾਰ ਮੁੜ
ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ
ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ। ਇਹ ਵਿਰਾਮ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਹਾਰ
ਨਹੀਂ।

ਰੈਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਰੈਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰਾ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੁੱਖ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਰੈਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਰੈਲੈਕਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਸ਼ਰੀਰਕ ਰਿਕਵਰੀ, ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ: ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਟੈਰੇਸ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਨਡੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ CO₂. ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ। ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼। ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਾਅਦ, 10 ਮਿੰਟ ਬਾਹਰ ਬਿਤਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਹੀ ਘਰ ਜਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਕੀ ਸਮਾਂ ਆਰਾਮ ਵਜੋਂ: ਇਹ ਸਾਈਟ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੁਕਣ, ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ। ਤਿਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਯਾਦਗਾਰ ਗੱਲਾਂ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਦਾ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ: ਬਰਾਬਰੀ ਦਾ ਸੱਚਾ ਰੂਪ.

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਉਹ ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਨਾਚ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਾਰੇ ਸੀ। ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੀ ਢਾਂਚਾਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਕਾਰਨ, ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣਾ ਅਤੇ ਅਜੀਬ ਰੁਝਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਡਾਂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਕਾਨਿਕਸ — ਇਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਸਧਾਰਨ ਹਨ।

ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ।

1. ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਦਮ ਚਲਾਓ।

2. ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

3. ਕਿੱਕ: ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਇੱਕਤਰਫਾ ਵੱਲ ਬਾਹਰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ (ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ - ਲਗਭਗ ਗੋਡੇ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨੀਲਾ ਫਲਿੱਕ)।

4. ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

5. ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ, ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ।

6. ਕਿੱਕ: ਖੱਟਾ ਪੈਰ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਇੱਕਤਰਫੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦਦਾ ਹੈ।

7. ਚਾਲ, ਚਾਲ, ਕੁੱਤਾ - ਚਾਲ, ਚਾਲ, ਕੁੱਤਾ। 4/4 ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ: 1 'ਤੇ ਚਾਲ, 2 'ਤੇ ਚਾਲ, 3 'ਤੇ ਕੁੱਤਾ, 4 'ਤੇ ਚਾਲ, 1 'ਤੇ ਚਾਲ, 2 'ਤੇ ਕੁੱਤਾ।

ਹੱਥ: ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰ ਜਾਂ ਕੁਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ—ਸ਼ੁਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ (ਅਸਥਿਰ), ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਲੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ (ਅਸੁਖ ਸੁਹਾਵਣਾ)। ਹੱਥ ਠਹਿਰਾ ਕੇ ਕਮਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਕੜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਹੈ, ਫੜਨ ਦਾ ਨਹੀਂ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦਿਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ—ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਕਾਲੀਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੁੜਨਾ: ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਓ, ਆਖਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੋ, ਹੱਥ ਜੋੜੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਏ। ਲਾਈਨ ਨਹੀਂ ਰੁੱਕਦੀ, ਧੀਮੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ— ਇਹ ਬੱਸ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ: ਕੋਂਗਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੱਚਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ
ਸਮੱਸਿਆ।

ਕੋੰਗਾ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ
ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?

ਫੋਨ ਹੋਲਡਰ ਜੋ ਕਿ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ—
ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤਜਰਬੇ ਦਾ
ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ
ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ
ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਪਾਸੇ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਫ਼ੋਨ-ਹੋਲਡਰ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੀ
ਹੈ। ਇਹ ਸੱਦਾ ਭੌਤਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
— ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ — ਅਤੇ
ਜਿਸ ਕਮਿਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ ਉਹ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਵੇਦਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਾਮਲ
ਹੋਣਾ। ਕੋਂਗਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹ
ਕਿ "ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਇੱਥੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ
ਅੱਗੇ ਵਧੋ।" ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ
ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਨਿਘਾ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।

ਇੱਕਲੋ ਡਾਂਸਰ ਵਜੋਂ,
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ
ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਤਣਾਅ— ਇਹ
ਅਹਿਸਾਸ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ
ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ
ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਵਿਅਕਤੀਗਤ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ
ਕਲਾਕਾਰ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਲੜੀ
ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ
ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਾ-ਚਾ
ਜਾਂ ਟੈਂਗੋ ਫਰੇਮ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ
ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ।
ਇਕੱਲ੍ਹੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਦਿਖਾਈ
ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਲਾਈਨ ਹੀ
ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ
ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਂਸ
ਫਲੋਰ 'ਤੇ, ਜਿਸ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਫ਼ੋਨ
ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਾਧਨ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ, ਕੋਂਗਾ
ਡਾਂਸ MDMA ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਭਾਵਿਕਤਾ
ਦੀ ਦਵਾਈ-ਰਹਿਤ ਕਿਸਮ ਹੈ: ਸਮਾਜ
ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੇ
ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਗ੍ਹਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ - ਉਹ
ਲੋਕ ਜੋ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ
ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ
ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ
ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਹਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ
ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ
ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀ ਹੈ
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ਾਮਲ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਜੋ ਕਿ
ਡੀ.ਜੇ. ਬੂਥ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸ਼ੁਰੂ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ
ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ
ਇਸ ਥਾਂ ਦੇ ਹਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚੋਂ
ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ
ਫੰਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ
ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਪੂਰੇ
ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ
ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ
ਸਾਂਝਾ ਮੌਕਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਵੱਖਰੇ ਸਮੂਹ
ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਕੌਂਗਾ ਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤੀ ਪਲ: ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ:

* ਰਾਤ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਲਾਂ ਜਦੋਂ ਭੜਕ ਦੀ ਊਰਜਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ

ਸਮਾਜਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
* ਜਦੋਂ ਡੀ.ਜੇ. ਬਦਲਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
* ਬਹਾਰੀ ਦਿਨ ਦੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਪਲ, ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ, ਭੜਕ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਮੂਹਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਕੰਗਾ ਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਕਮਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ। ਨਿਰਾਲੇ ਚਲਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਹੱਥ ਵਧਾਓ। ਤਿੰਨ ਲੋਕ ਇੱਕ ਕੰਗਾ ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਵੱਧਦੀ ਰਹੇਗੀ।

BPM ਦਾ ਸਹੀ ਪੱਧਰ: ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨਾਂ 100–130 BPM 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ—ਹੌਸ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਅਤੇ ਅਫਰੀਬੀਟਸ ਦੀ ਗਤੀ ਜਿੱਥੇ "step-step-kick" ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਉਹਨਾਂ ਬੀਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰੱਮ ਅਤੇ ਸਨੇਅਰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਨ। 150 BPM 'ਤੇ ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ ਵਿੱਚ, "step-step-kick" ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 80 BPM 'ਤੇ, ਇਹ ਗਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਰਾਹ: ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੋਂਗਾ ਰੂਟ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ, ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮਾਜਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਰਿਆਲੀ ਰੂਟ (ਵੈਨੂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ: ਭਾਗ 0 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਭਾਗ 8 ਤੱਕ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਵੈਨਊ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਹੀ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਮੁਵ ਗਾਈਡ ਹੁਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੱਲੇਗੀ: ਪਹੁੰਚੋ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੋ, ਪੰਜ ਬਿੰਦੂਆਂ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਬਣਾਓ, ਭੀੜ ਦੀ ਘਣਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਾਥਰੂਮ ਤੱਕ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰੋ, ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ। ਫਿਰ: ਬੀਟ ਲੱਭੋ, ਬੁਨਿਆਦ ਲਗਾਓ, BPM ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਮੰਗੇ ਤਾਂ ਟੈਂਗੋ ਅਤੇ ਚਾ-ਚਾ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਮੰਗੇ ਤਾਂ ਥੱਪੜ ਮਾਰੋ, ਜਦੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਝੁਕੋ, ਫ਼ੋਨ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਹਰੇਕ ਮੁਵ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਮੰਗੇ, ਫਿਰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਨਾਲ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਪਰਤੋ।

ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਲ ਆਵੇਗਾ—ਉਹ ਸਮਾਂ ਜਦੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਗਤੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਖੁਸ਼ੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੇ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਪਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ— ਤਾਂ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜਾਂ, ਜਿਸ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਲਾਈਨ ਉੱਥੇ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਇਸਦੇ ਨੇੜੇ ਆਵੇਗਾ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਭਰੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ
ਨੂੰ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ।

ਇਹ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਹਨ।

* ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
* ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
* ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
* ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ।

ਇਹ ਚੈੱਕਲਿਸਟ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਨਸ਼ਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
☐ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ—ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੋ.
☐ ਮੈਡੀਕਲ/ਫਸਟ-ਏਡ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲੱਭ ਗਿਆ।
☐ ਮੁਫ਼ਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ — ਰਸਤਾ ਤੁਰ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ।
☐ ਬਾਥਰੂਮ ਦਾ ਸਥਾਨ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ - ਮੁੱਖ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਿਕ।
☐ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।
☐ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ — ਜਿੱਥੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ☐ ਭੀੜ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ — ਇਹ ਹੁਣ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਹੋਵੇਗੀ।
☐ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ — ਪਾਣੀ, ਬਾਥਰੂਮ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਰਸਤਾ। ☐ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ: ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ, ਕੇਲਾ, ਬਰਾਜ਼ਿਲ ਨੱਟ।
☐ ਪ੍ਰੋਐਕਟਿਵ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਹਰ 60-90 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ।
☐ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ: ਵਿਕਲਪਿਕ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੌਕਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

— — —

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਮੁੱਖ ਡਾਂਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ "ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ" (Recovery Kernel) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੋ। ਹਵਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਫਿਰ ਨੱਚੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 — ਨੀਂਹ: ਤਿੰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੈ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ।

ਨਾਲੇ ਡਾਂਸ ਦੇ ਹਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ—ਵੀਨੀਜ਼ ਵਾਲਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਫ੍ਰੋਬੀਟਸ ਅਤੇ ਬਰਲਿਨ ਟੈਕਨੋ ਤੱਕ — ਇੱਕੋ ਸਰੀਰਕ ਨਿਯਮ ਹੈ: ਇੱਕ ਪੈਰ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਦਾ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਟਰਾਂਸਫਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਸ਼ਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵਲੀ ਹੀਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਮੂਵਮੈਂਟ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

1.1 — ਵਜ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ: ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ।

ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੱਗਦਾ
ਹੈ।

ਇਹ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ?

ਪੈਰ ਦੋਵੇਂ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਗਾ
ਹੋਏ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ-ਨੀਚੇ
ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ
ਜਾਂ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ
ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਗਤੀ ਵਰਟੀਕਲ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਤੇ
ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਕਿਸੇ
ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।
ਇਸਨੂੰ 'ਨਰਵਸ ਬੌਬਿੰਗ' ਕਹਿੰਦੇ
ਹਨ—ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ
ਕਿ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਾਂ
ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਇੱਕ ਟੈਪ 'ਤੇ, ਭਾਰ ਇੱਕ ਪੈਰ
ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ
ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਲਹਿਣ ਦੀ
ਦਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚਾਲ
ਵਿੱਚ ਗੁਰਤਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜੋ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ
ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ
ਨਿਰਣਾਇਕ ਖਲਨਾਮੇ ਦੇ ਫੈਸਲੇ
ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਢੀਆਂ ਦੀ ਬਰਾਬਰ
ਚੌੜਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ
ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਜੱמין ਪੈਰ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਸਭ ਕੁਝ - ਖੱਬਾ ਪੈਰ
ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ
ਛੂਹੇਗਾ। ਹੁਣ ਸਭ ਕੁਝ ਖੱਬੇ
ਪਾਸੇ ਲਿਆਓ। ਧੀਮੇ ਢੰਗ ਨਾਲ।
ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਬਦਲਾਅ ਨੂੰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਤਾਲ
'ਤੇ ਕਰੋ। ਇਹੀ ਕੁੱਝ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ
ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵੀ
ਕਰਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ।

1.2 — ਰਿਦਮ ਲੱਭਣਾ: ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜੋ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬੀਟ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ, ਅਕਸਰ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਮੁੱਖ ਬੀਟ ਨੂੰ। ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਰਿਧਮਿਕ ਪਰਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ:

• ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਦੀ ਸੁਣਵਾਈ ਕਰੋ — ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਲਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਊਸ ਅਤੇ ਟੈਕਨੋ (ਚਾਰ-ਆਨ-ਦਿ-ਫਲੋਰ ਪੈਟਰਨ)

ਵਿੱਚ 1, 2, 3, ਅਤੇ 4 ਬੀਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਨੀ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਾਰਨ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡੀਜੇ ਦੇ ਸਿਰ
'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡੀਜੇ ਪਹਿਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਤਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
ਜੋ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਨੁੱਕਸ 30 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਕੱਢੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਇਸ ਰਿਧਮ ਨੂੰ ਉਪਚਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੜੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਚੇਤ
ਦਿਮਾਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

• ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਬੀਟ ਚੁਣਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਹਾਫ-
ਟਾਈਮ (half-time) ਵੀ ਵੈਧ ਹੈ। ਡਬਲ-ਟਾਈਮ (double-time) ਵੀ ਵੈਧ ਹੈ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ:
ਜਿਸ ਬੀਟ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹੋ।

1.3 — ਤਿੰਨ ਸਾਰ्वਜਨਿਕ ਚਾਲਾਂ

ਤਿੰਨ ਚਾਲਾਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੁਨਰ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਵਜ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਬੇਅੰਤ ਤੱਕ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੂੜਾ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ? ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਦ ਬੌਂਸ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਗੋਡੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
— ਕੋਈ ਸਟੈਂਡ ਨਹੀਂ, ਬੱਸ ਲਾਕ ਨਹੀਂ
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰੇਕ ਬੀਟ 'ਤੇ,
ਗੋਡੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਰਮ ਹੋਣ
ਦਿਓ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਅੰਦੋਲਨ
ਬਾਹਰੋਂ ਲਗਭਗ ਦਿਸਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਦੋ ਬੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਖੱਬੇ-ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ
ਇਸਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਈ। ਇਹ ਛਾਲ
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ
ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ
ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਲਨчал ਨਾਲ ਘੁੰਮਣ ਦਿਓ। ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਰ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਫੜਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ - ਇਹ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਦੋ-ਪੜਾਅ। 1. ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬੀਟ 1 'ਤੇ ਸੱਜੇ
ਵੱਲ ਰੱਖੋ।
2. ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬੀਟ 2 'ਤੇ ਉਸਦੇ
ਨਾਲ ਮਿਲਦਾਓ।
3. ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬੀਟ 3 'ਤੇ ਖੱਬੇ
ਵੱਲ ਰੱਖੋ।
4. ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬੀਟ 4 'ਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾਓ।

ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਦਮ ਹਨ ਜੋ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੱਲ ਰਹੇ ਪੈਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੁੱਕੜੀ ਦਾ

ਦੋ-ਸਟੈਪ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਬਾਹੂ
ਹਿਲਾਵਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ — ਵਿਰੋਧੀ ਬਾਹੂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੈਰ
ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਬਾਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਜੋੜਨਾ
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ: ਸਟੈਪ 'ਤੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ
ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਰੁੱਖੋ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਵੋ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਹੂ ਨੂੰ ਬੀਟ 1 ਅਤੇ 3 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ 2 ਅਤੇ 4 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰੋ। ਬਾਹੂਆਂ ਨੂੰ
ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉੱਡ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ

ਹਿੱਕਾ ਵਧਾਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਦਮ ਨਾਲ ਅੱਗੇ, ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਗੇੜੇ
ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ
ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ
ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ।

ਕਾਰਵਾਈ ਦੀ ਨਹੀਂ।

The Lean 130–150 BPM ਦੀ ਮਿਨੀਮਲ ਟੈਕਨੋ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਭ ਤੋਂ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ
ਢਿੱਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ, ਭਾਰ ਸੰਤੁਲਿਤ
ਰਹੇ। ਕੁੱਕੜੀ ਤੋਂ -- ਕਮਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ
-- 10 ਡਿਗਰੀ ਅੱਗੇਝੁਕੋ। ਹੁਣ
ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈरों ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਰਿਧਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖਦ ਲੱਗੇ, ਉੱਥੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਝੁਕਣਾ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈरों ਦੀ ਗਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਬਰਲਿਨ ਟੈਕਨੋ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ
ਸ਼ੁਨਾ Listeners ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪੈਰਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ (ਇਸ
ਖਾਸ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਦੀ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣਾ
ਸ਼ਾਮਲਗੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੰਦ
ਹੋਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ)। ਇੱਕ ਹੱਥ ਚਿਹਰੇ
'ਤੇ। ਢਿੱਲੇ ਪੈਰਾ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਹੂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ, ਮੱਧ-ਪੱਧਰ 'ਤੇ। ਇਸ ਹਰਕਤ
ਵਿੱਚ, ਬਾਹਾਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਘੱਟ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ। ਈਂਚਾ ਹੀ ਇਹ ਹਰਕਤ ਹੈ।

ਧਿਆਨ 2 — ਉਧਾਰ ਕੀਤੇ ਤਰੀਕੇ: ਫੌਰਮਲ ਡਾਂਸ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਟੈਂਗੋ ਇਰਾਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਾ-ਚਾ ਸਿੰਕੋਪੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਟੌੰਪ ਜ਼ਮੀਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੰਗੋ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗੋ ਦੇ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਲੇ ਰੂਮ ਦਾ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਫਾਰਮਲ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਸਤ ਸ਼ਬਦ-ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਅਤੇ ਉਸ ਸ਼ਬਦ-ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.1 — ਟੈਂਗੋ ਤੋਂ: ਫਰੇਮ, ਇਰਾਦਾ, ਅਤੇ ਸਮਰਪਿਤ ਕਦਮ।

ਫਰਸ਼ 'ਤੇ—ਟੈਂਗੋ ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਗੱਲ ਜੋ ਕਲੱਬ ਡਾਂਸ ਲਈ ਸਿੱਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ।

ਅਰਜੈਂਟੀਨੀ ਟੈਂਗੋ ਇੱਕ ਸਿਧਾਂਤ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਫੈਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟੈਂਗੋ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੀ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚੇ। ਕਦਮ ਇੱਕ ਚੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਨਾਚ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਜਿਹੜੇ ਕੁਸ਼ਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਹ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੰਗੋ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ। ਇੱਕ ਕਲੱਬ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ
ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਹੁਣ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ
ਹੈ?

ਟੈਂਗੋ ਵਿੱਚ, ਫਰੇਮ ਇੱਕ ਖੜ੍ਹਾ
ਰਵੱਈਆ ਹੈ—ਛਾਤੀ ਉੱਚੀ, ਭਾਰ
ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ, ਕੁਝ
ਅੱਗੇ ਲੇਨ ਜੋ ਹਿੱਪ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ
ਹੈ, ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੀ ਬਾਡੀ ਰਾਹੀਂ
ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਰਿਹਾ।

ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਕਲੱਬ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ
'ਤੇ: ਫਰੇਮ ਨਿੱਜੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਉੱਚੀ ਰੱਖੋ
(ਫੌਜਦਾਰੀ ਨਹੀਂ - ਆਰਾਮ ਨਾਲ
ਅਤੇ ਲੰਮੀ)। ਭਾਰ ਪੈਰ ਦੀਆਂ
ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਰਹੇਗਾ।
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨਤ ਹੋਵੋ।
ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ
ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸਦੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ
ਜਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਉਹ ਫ਼ਰਕ ਹੈ ਜੋ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ
ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ
ਕਲੱਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ
ਹੈ।

ਹੁਣ, ਆਪਣੀ ਸਟਰਨਮ (ਛਾਤੀ) ਨੂੰ
ਉੱਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ
ਨਹੀਂ - ਆਪਣੀ ਸਟਰਨਮ ਨੂੰ।
ਆਪਣੇ ਕੰਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਾਲ
ਇੱਕਠੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿੱਚੋ।
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ
ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਾਲੇ
ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਿਹਾ
ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਟੈਂਗੋ ਫਰੇਮ
ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ, ਇਸ
ਵਿੱਚ ਝੁੱਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
ਫਰਕ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਸੱਚੀ ਕਦਮ: ਹਰ ਟੈਂਗੋ ਕਦਮ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ—ਕੋਈ
ਉਡੀਕ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਅਧੂਰਾ
ਲੈਂਡਿੰਗ ਨਹੀਂ। ਪੈਰ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਉਹ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ

ਕਲੱਬ ਦੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ: ਜਦੋਂ
ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ
ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ
ਪਾਸੇ ਕਦਮ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ
ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਕਦਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ,

ਸੈਕਸ਼ਨ 1 ਵਿੱਚ ਦੋ-ਪੜਾਵਾਂ
ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ,
ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ: ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਨੂੰ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ।
ਸਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਆਓ ਅਤੇ ਫਿਰ

ਇੱਕ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਦਮ ਰੱਖੋ। ਥੋੜ੍ਹੇ- ਥੋੜ੍ਹੇ ਭਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕਦਮ
ਰੱਖਣਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਪੂਰੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਕਦਮ ਰੱਖਣਾ
ਡਾਂਸਿੰਗ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
ਇੱਕ ਨर्वਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ
ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਡਾਂਸਰ ਵਿੱਚ
ਫ਼ੌਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ
ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ
ਅਕਸਰ ਭਾਰ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦੀ
ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੱਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਲਗਾਓ। ਭਾਰ ਨੂੰ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਵੀ
ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ।

ਟੈਂਗੋ ਵਿੱਚ, ਗਤੀਹੀਣਤਾ ਨੂੰ
ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਸੰਗੀਤਕ ਤੱત્વ
ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ
ਪਲ 'ਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋਣਾ, ਡਾਂਸ
ਕਰਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਇੰਨਾ ਹੀ
ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਹਿਲਣਾ।

ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ: ਕਿਸੇ
ਤਣਾਅ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਵਾਕਿਆਂ
ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਖामोਸ਼
ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ
ਰੱਖਣਾ — ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕੇ
ਹੋਏ, ਫਰੇਮ ਵਿੱਚ, ਸੁਣਦੇ ਹੋਏ
— ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸੰਚਾਰਕ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ: "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ
ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ
ਹਾਂ।" ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ
ਲੋਕ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ
ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਉਂ।

ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਘੱਟ ਹੋ
ਕੇ ਇੱਕ ਨਿਮਨਾਲੰਕਣ ਵਾਲੇ ਭਾਗ
ਵਿੱਚ ਆਵੇ: ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਰੁਕੋ। ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ
ਸੁਧਾਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਧੱਕੇ ਦੀ
ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਉਸ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਚੱਲੋ। ਇਹ ਅਦਭੁੱਤ ਲੱਗੇਗਾ
ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ
ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ।

2.2 — ਚਾ-ਚਾ ਤੋਂ: ਸਿੰਕੋਪੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਿੱਪ.

ਫਰਸ਼ 'ਤੇ - ਚਾ-ਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਅੰਡ' ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਦੋ ਬੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਲਹਿਰ।

ਚਾ-ਚਾ ਗਿਣਤੀ—ਇੱਕ, ਦੋ, ਚਾ-ਚਾ-ਚਾ—ਇਹ ਸਿੰਕੋਪੇਸ਼ਨ ਹੈ: ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗਤੀ ਜੋ ਮੁੱਖ ਬੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 'ਅਤੇ' ਬੀਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। 'ਅਤੇ' ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਪੂਰੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਅਣਦੇਖੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚਾ-ਚਾ ਫੁੱਟ ਪੈਟਰਨ (ਕਲੱਬ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ)।

1. ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਰੱਖੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਰਹੇਗਾ।

2. ਪਹਿਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ, ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਟਿਕਾਓ।

3. ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਬੀਟ 2 'ਤੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।

4. ਚਾ-ਚਾ-ਚਾ: ਜਦੋਂ ਤੀਜੀ ਬੀਟ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ "ਅਤੇ" ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖੋ, ਤੀਜੀ ਬੀਟ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਚੌਥੀ ਬੀਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਰੱਖੋ। ਇਹ ਦੋ ਬੀਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਤੇਜ਼ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਹਨ।

5. ਪੰਜਵੇਂ ਬੀਟ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਰੱਖੋ। ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਉਲਟ ਕਰੋ।

ਕੁਲ੍ਹੇ: "ਚਾ-ਚਾ" ਵਿੱਚ, ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਭਾਰ ਦਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਕੁਲ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ—ਭਾਰ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਤੀ ਥੋੜੀ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਭਾਰ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੀ ਗਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਚਾ-ਚਾ ਡਾਂਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ:
(1) ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ—ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ,
(2) 'ਅੰਡ' ਬੀਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ—ਹਰੇਕ ਗਤੀ ਮੁੱਖ ਬੀਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ
(3) ਛੋਟੀ, ਰਿਦਮ ਨਾਲ ਸਹੀ ਗਤੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ, ਅਚੁੱਕ ਗਤੀਆਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

2.3 — ਦ ਸਟੌਂਪ: ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਅਤੇ ਤਾਲਬੰਧ।

ਫਰਸ਼ 'ਤੇ— ਇਹ ਸਟੈਂਪ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਤੇ ਐਫ੍ਰੋਬੀਟਸ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਬਜਾਏ ਕਿ ਇਹ ਉੱਥੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰੇ।

ਇਹ ਸਟੌਂਪ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਚੇ ਬੀਪੀਐਮ (BPM) 'ਤੇ (ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ, ਗਕੋਮ, ਕਲੱਬ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵਿੱਚ 130+), ਜਿੱਥੇ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭੌਤਿਕ ਜਵਾਬ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਟੌਂਪ। ਸਟੌਂਪ ਵੇਰੀਏਸ਼ਨ। ਇਹ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਵੱਜ਼ਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੱਬੇ
ਪੈਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਸੱਜਾ ਪੈਰ 2-3
ਇੰਚ ਉੱਚਾ ਚੜ੍ਹੇ। ਜਦੋਂ ਕਿੱਕ
ਡ੍ਰਮ ਦੀ ਧੁਨੀ ਆਵੇ: ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ
ਲਿਆਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ਲੋਰ 'ਤੇ ਉਸੇ
ਸਮੇਂ ਪਹੁੰਚੇ ਜਦੋਂ ਕਿੱਕ ਦੀ
ਧੁਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਲੋਰ ਨੂੰ
ਵਜ਼ਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਿਓ—ਕੋਈ
ਉਛਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
ਰੀਸੈਟ ਕਰੋ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ
ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।

ਜਦੋਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਟੈਂਪਦਾ ਹੈ,
ਤਾਂ ਖੱਟਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
(ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਉਲਟ)। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ
ਚੱਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਇਹ "ਸਖ਼ਤ
ਬਾਹਾਂ" ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ
ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਟੈਂਪ ਨਾਲ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਘੁੰਘਰਾੜ
ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ
ਨਹੀਂ। ਪੈਰ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।
ਹੱਥ ਬਸ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਣਗੇ।

ਸਟੌਂਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਰੇ ਨਾਲ
ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ
ਡਾਂਸ ਫਰੋਰ 'ਤੇ ਹਿਲਣਾ ਉੱਪਰ
ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ —
ਛਾਲ, ਛੋਦਨਾ, ਚੁੱਕਣਾ। ਸਟੌਂਪ
ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ — ਫਰਸ਼ ਵਿੱਚ, ਬੀਟ ਵਿੱਚ।
ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਪਰੀਤਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ
ਹੈ ਜੋ ਆત્મਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ
ਇਰਾਦੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਕਲਫਾਂ,
ਗਲੂਟਸ (ਸੀਟ ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ)
ਅਤੇ ਹਿੱਪ ਫਲੇਕਟਰਜ਼ ਨੂੰ
ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ
ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਲ ਕਰਨ
ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

2.4 — ਮਿਨੀ-ਸਟੌਂਪ: ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਸਟੌਂਪ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿੰਨੀ-ਸਟੌਂਪ, ਸਟੌਂਪ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ 10% ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

• ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਭਾਰ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੰਗਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਪੂਰਾ
ਪੈਰ ਨਹੀਂ—ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਲੀ)। ਲੈਅ 'ਤੇ: ਅੰਗਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਤੀ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਲਗਭਗ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ
ਆਉਂਦੀ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਦੇਖਣ 'ਤੇ ਰਿਦਮ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

• ਵਿਕਲਪ: ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੰਗਲੀ ਨੂੰ ਬੀਟ 1 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ, ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਦੀ ਅੰਗਲੀ ਨੂੰ ਬੀਟ 3 'ਤੇ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।

• ਇਹ ਇੱਕ ਚਾਰ-ਬੀਟ ਬਾਡੀ ਪੈਟਰਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਨੇਅਰ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ
ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

• ਮਿੰਨੀ-ਸਟੌਂਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਹੱਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣ ਲਈ ਵੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ,
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਭਾਰੀ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਵੱਡੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ "ਬੀ.ਪੀ.ਐਮ." (BPM) ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ "ਬੀਟਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ" (Beats Per Minute) ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੀ.ਪੀ.ਐਮ. ਇੱਕ ਗੀਤ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸੂਚੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬੀ.ਪੀ.ਐਮ. ਰੇਂਜ ਦੱਸਾਂਗੇ:

* **ਰੌਕ (Rock):** 100-140 BPM
* **ਪਾਪ (Pop):** 100-120 BPM
* **ਡਾਂਸ (Dance):** 120-150 BPM
* **ਹੀਵੀ ਮੈਟਲ (Heavy Metal):** 130-190 BPM
* **ਜੈਜ਼ (Jazz):** 120-200 BPM
* **ਕਲਾਸੀਕਲ (Classical):** 60-90 BPM

ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੀ.ਪੀ.ਐਮ. ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਗੀਤ ਦੇ ਬੀ.ਪੀ.ਐਮ. ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਟੂਲਸ ਜਾਂ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ

ਗਾਈਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗੀਤ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੀਪੀਐਮ (BPM) ਰੇਂਜ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਾਲਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਅਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 100 ਬੀਪੀਐਮ ਨਾਲੋਂ 145 ਬੀਪੀਐਮ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ—ਗਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ 145 ਬੀਪੀਐਮ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ 100 ਬੀਪੀਐਮ ਦੇ ਸੰਗੀਤ 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਲਗਾਉਣਾ। ਇਹ ਨਕਸ਼ਾ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ
ਰੇਂਜ

ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ
ਉਦਾਹਰਣ

ਮੁੱਖ ਗਤੀਸ਼ੀਲ
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਕਿਵੇਂ ਬਚਣਾ ਹੈ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ
ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

70–95 BPM ਹਿਪ-ਹੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ, ਟ੍ਰੈਪ, ਸਲੋ
ਜਾਮਸ, ਰੇਗੇਟਨ।

ਦੂਹਰਾ - ਵਿਸ਼ਾਲ
ਖੜ੍ਹਾ ਰਵੱਈਆ,
ਗਹਿਰੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ
ਬੰਨ੍ਹ, ਅਤੇ ਹੌਲੀ-
ਹੌਲੀ ਵਜ਼ਨ
ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਪੂਰੀ
ਦੋ ਬੀਟਾਂ ਵਿੱਚ
ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਸਿਰ ਨੂੰ ਬਾਡੀ
ਤੋਂ ਵੱਖ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਝੁਕਣਾ
ਕੁਸ਼ਤੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ
ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਬੀਟ
'ਤੇ ਕੰਢੇ ਅੱਗੇ
ਲਗਾਓ, ਅਤੇ ਦੂਜੀ
ਬੀਟ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ।

ਤੇਜ਼ ਫੁੱਟਵਰਕ।
ਦੋ-ਸਟੈਪ ਇੱਕ
ਤੇਜ਼ ਨਮੂਨਾ
ਵਜੋਂ। ਛਾਲ
ਮਾਰਨਾ। ਉਤਸ਼ਾਹੀ
ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਲੱਬ ਦੇ
ਹਿਲਚਾਲ - ਇਹ ਇਸ
ਟੈਂਪੋ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ
ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਅਤੇ
ਇਹ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ
ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ
ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਸਮਝ
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਚਾ-ਚਾ ਹਿੱਪ —
ਚਾ-ਚਾ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ
ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ
ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ
ਹਿੱਪ ਦੀ ਗਤੀ
ਇੱਥੇ ਬਿਲਕੁਲ
ਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ।
ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਅੱਧੇ
ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਘਟਾਓ
ਅਤੇ ਹਿੱਪ
ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ ਇਸ
BPM ਰੇਂਜ ਲਈ
ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਹੈ।

96–115 BPM ਆਫਰੀਬੀਟਸ,
ਅਮਾਪਿਆਨੋ,
ਡਾਂਸਹਾਲ, ਬਾਈਲੇ
ਫੰਕ, ਅਤੇ ਕੁਝ
ਡੀਪ ਹਾਊਸ.

ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-
ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ— ਇਹ
ਸ਼ੁਰੂ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ
ਹੋਵੇਗਾ, ਫਿਰ
ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ, ਪੇਟ
ਅਤੇ ਕੁਲ੍ਹੇ ਦੇ
ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇਗਾ।
ਭਾਰੀ ਤਾਲ ਵਾਲੇ
ਸਾਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ
ਧੱਕਾ ਮਾਰੋ। ਖਾਸ
ਕਰਕੇ ਅਫਰੀਕਨ
ਬੀਟਸ ਵਿੱਚ: ਇਹ
ਹਿਲਣਾ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ

ਯੂਰਪੀਅਨ ਕਲੱਬ
ਡਾਂਸ—ਇਹ ਬਹੁਤ
ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ
ਅਫਰੀਕਨ ਸੰਗੀਤ ਲਈ
ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀ ਜੋ
ਪੌਲੀ-ਰਿਦਮ ਨਾਲ
ਲੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਹਰੇਕ ਤੱਵ ਨੂੰ
ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ
ਰਿਦਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ

ਸਟੌਂਪ—ਖਾਸ
ਕਰਕੇ ਅਮਾਪਿਆਨੋ
ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਬੈਸ
ਡ੍ਰੱਮ ਭਾਰੀ ਅਤੇ
ਘੱਟ ਆਵਾਜ਼ ਵਾਲਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਟੌਂਪ ਬੈਸ
ਡ੍ਰੱਮ ਦੀ ਊਰਜਾ
ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਐਫਰੋਬੀਟਸ
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ
ਜਦੋਂ ਭੀੜ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ

ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਵਜ਼ਨ ਅੱਗੇ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
ਗੋਡੀਆਂ ਮੁੜੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ
ਹਨ। ਜਿਸਮ ਉਦੋਂ
ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਤਾਲ ਆਉਂਦਾ
ਹੈ।

ਦਿਓ ਅਤੇ ਦੂਜੇ
ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ
ਜਗ੍ਹਾਹਾਂ 'ਤੇ
ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ
ਉਹ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਹੈ, ਉਸ ਲਈ
'ਮਿੰਨੀ-ਸਟੌਂਪ'
ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ।

116–126 BPM ਡੀਪ ਹਾਊਸ,
ਸੋਅਲਫੁਲ ਹਾਊਸ,
ਲੇਟ-ਨਾਈਟ ਹਾਊਸ

ਇਹ ਦੋ-ਪੜਾਅ ਇਸ
ਸੀਮੇ ਵਿੱਚ ਸਭ
ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ
ਨਾਲ ਭਾਰ ਦਾ
ਤਬਦੀਲਾ—ਪਹਿਲਾਂ
ਪੂਰੇ ਬੀਟ ਨੂੰ
ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦਿਓ,
ਫਿਰ ਹੀ ਅਗਲਾ ਕਦਮ
ਚੱਲੋ। ਭਾਰ ਦੇ
ਤਬਦੀਲੇ ਦੌਰਾਨ,
ਕੁੱਕੜੀਆਂ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
"ਅੱਠ" ਆਕਾਰ ਦਾ
ਗਤੀਕਰਨ ਕਰ ਸਕਦੇ
ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣ
ਲਈ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ
ਹੈ। ਹੱਥ: ਹਵਾ
ਵਿੱਚ, ਕੋਈ
ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ।
ਟੈਂਗੋ ਦੀ ਫਰੇਮ—
ਅੱਗੇ ਲੇਟਣਾ, ਠੀਕ
ਰੱਖਣਾ—ਇਹ
ਬਿਲਕੁਲ ਢੁਕਦੀ
ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਕਰਨ। ਡੀਪ
ਹਾਊਸ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਆਮ
ਗਲਤੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ
ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ
ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਗਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ—
ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੀ
ਮੁੱਖ ਹੈ। ਇੱਕ
ਸਾਫ਼ ਹਰਕਤ, ਹਰੇਕ
ਫ੍ਰੇਜ਼ ਵਿੱਚ,
ਚਾਰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ
ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲੋਂ
ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਟੈਂਗੋ ਫਰੇਮ ਅਤੇ
ਟੈਂਗੋ ਪਾਜ਼ -
ਡੀਪ ਹਾਊਸ
ਬ੍ਰੇਕਡਾਉਨ
(ਜਿੱਥੇ ਡਰੱਮ ਰੁਕ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ
ਸਿਰਫ਼ ਪੈਡ ਹੀ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਉਹ
ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ
ਜਿੱਥੇ ਟੈਂਗੋ
ਪਾਜ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕੋ।
ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।
ਕਿੱਕ ਵਾਪਸ ਆਉਣ
ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।
ਕਿੱਕ ਦੇ ਨਾਲ
ਚੱਲੋ।

126–134 BPM ਹਾਊਸ,
ਪ੍ਰੋਗ੍ਰੈਸਿਵ
ਹਾਊਸ, ਕਲਾਸਿਕਸ।

ਚਾਰ-ਓਨ-ਦਿ-ਫਲੋਰ
ਬੌਂਸ—ਹਰ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਗੋਡੇ ਨਰਮ ਹੋ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋ-
ਸਟੈਪ ਦਿਸ਼ਾ
ਜੋੜਦਾ ਹੈ। "ਜੈਕ"
(ਸ਼ਿਕਾਗੋ): ਗੋਡੇ
ਬੀਟ 1 ਅਤੇ 3 'ਤੇ
ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ ਆਉਂਦੇ
ਹਨ, ਅਤੇ ਬੀਟ 2
ਅਤੇ 4 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ
ਜਿਹੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ
ਕਲਾਸਿਕ ਹਾਊਸ
ਡਾਂਸ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ
ਵੀ ਕਲਾਸਿਕ ਹਾਊਸ

80ਵਿਆਂ ਦਾ
ਸ਼ਿਮੀ। ਹੱਥਾਂ
ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ।
ਵੱਡੇ ਹਰਕਤ ਜੋ ਕਿ
ਰਿਦਮ ਨਾਲ ਜੁੜੇ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਨ-
ਹਾਊਸ ਸੰਗੀਤ
ਵਿੱਚ, ਇਹ ਹਰਕਤ
ਬੀਟ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਜੇਕਰ
ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ
ਉਹ ਸਿਰਫ਼
ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਵਾਲੀ
ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਸੰਗੀਤ ਵਾਲੀ।

ਚਾ-ਚਾ
ਸਿੰਕੋਪੇਸ਼ਨ:
ਹਾਊਸ ਮਿਊਜ਼ਿਕ
ਵਿੱਚ, ਕਿੱਕ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ "ਅੰਡ"
ਬੀਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਚਾ-ਚਾ ਦਾ ਤਿੰਨ-
ਸਟੈੱਪ ਵਾਲਾ ਕਦਮ
1-2 ਅਤੇ 3-4
ਬੀਟਾਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ
ਹੈ—ਇਹ ਦੋ ਬੀਟਾਂ
ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ
ਭਾਰ ਬਦਲਣਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਇੱਕ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ
ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ

ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।
ਇੱਥੇ ਬੌਡੀ ਰੋਲ
ਵੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ—1
'ਤੇ ਛਾਤੀ ਅੱਗੇ, 3
'ਤੇ ਪੈਲਵਿਸ
ਅੱਗੇ।

ਹਾਊਸ ਮਿਊਜ਼ਿਕ
ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ
ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

134–145 BPM Techno, ਪੀਕ-
ਟਾਈਮ ਹਾਊਸ,
ਟ੍ਰਾਂਸ।

ਵਧੀਆ ਰੂਪ: ਘੱਟੋ-
ਘੱਟੋ। ਭਾਰ ਪੈਰਾਂ
ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਗੰਢ ਨੂੰ
ਲੈਅ 'ਤੇ ਹਿਲਾਓ—
ਕੋਈ ਅਜਿੱਤਕਾਰੀ
ਨਹੀਂ, ਬਸ ਮੌਜੂਦ
ਰਹੋ। ਟੂ-ਸਟੈਪ
ਅਜੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ
ਇਸਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰੋ।
ਸਟੈਂਪ ਹਰੇਕ ਚਾਰ-
ਬੀਟ ਫ੍ਰੇਜ਼ ਦੇ
ਪਹਿਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੱਗਦਾ
ਹੈ। ਬਾਹਾਂ: ਇੱਕ
ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ
ਬਿਲਡ ਦੌਰਾਨ
ਉੱਚੀਆਂ ਹੋ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ
ਡ੍ਰੌਪ ਦੌਰਾਨ
ਨੀਚੀਆਂ ਹੋ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਬਾਹੂਆਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ
ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ
ਅਜਿਹੀ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ
ਕਿ ਇਹ ਸੰਗੀਤ
ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ
ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ,
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ
ਨਹੀਂ।

ਸ਼ਰੀਰ 'ਤੇ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾ ਕੇ
ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ
ਬੀਪੀਐਮ (BPM)
'ਤੇ, ਸੰਗੀਤ ਹੀ
ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਹਰਕਤ ਸੰਗੀਤ ਦੇ
ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ।
140 ਬੀਪੀਐਮ 'ਤੇ
ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਰਕਤ
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਜੁੜਿਆ
ਹੋਇਆ ਦਿਖਾਈ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਟੈਂਗੋ ਦਾ ਉਦੇਸ਼:
ਇਹ ਇੱਕ
ਅਣਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕਦਮ
ਹੈ, ਇੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ
ਕੇ ਰੁਕਣਾ। 140
BPM 'ਤੇ, ਟੈਂਗੋ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬੇ
ਫ੍ਰੇਜ਼ ਦੇ ਅੰਤ
ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ
ਰੁਕਾਅ—ਇੱਕ
ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ
ਚੁੱਪ— ਬਹੁਤ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

145–170 BPM ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ,
ਇੰਡਸਟਰੀਅਲ,
ਈਬੀਐਮ, ਗਕੌਮ।

ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ—ਜੱמין
ਪੈਰ 1 'ਤੇ, ਖੱਬੇ
ਪੈਰ 3 'ਤੇ ਡੰਗਾ
ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰ
ਭਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਬਦਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਬਾਹਾਂ ਅੱਗੇ
ਰੱਖੀਆਂ ਜਾ
ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ
ਪੈਰ ਦੇ ਵਿਰੋਧ
ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਅ ਕੀਤਾ

ਘਰ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ
ਨਰਮ ਉਛਾਲ। ਡੀਪ
ਹਾਊਸ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ
ਲਹਿਰ। ਕੋਈ ਵੀ
ਗਤੀ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਦੀ
ਕਠੋਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ
ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਾਰਡ
ਟੈਕਨੋ ਖਾਸ ਸਰੀਰਕ
ਮੰਗਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
— ਜਿਸ ਸਰੀਰ
ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਮੰਗਾਂ
ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ

ਇਹ ਸਾਰਾ ਹਾਰਡ
ਟੈਕਨੋ ਦਾ ਅੰਸ਼,
ਜੋ ਕਿ ਭਾਗ 2.3
ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇੱਥੇ
ਹੀ ਹੈ। ਹਾਰਡ
ਟੈਕਨੋ ਨੂੰ ਖਾਸ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ
ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਭੀੜ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ
ਤਾਂ "ਮਿੰਨੀ-
ਸਟੌਂਪ" ਵਰਤੋ।

ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਗਤੀ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੈ
ਅਤੇ ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ—
ਮੁਸਿਕ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ਕ
ਹੈ। ਧੜ ਨੂੰ
ਰਵਾਇਆ ਟੈਕਨੋ
ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ
ਅੱਗੇ ਲਹਿਰਾਇਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ। 150
BPM 'ਤੇ ਡੰਗਾ
ਮਾਰਨਾ ਇੱਕ
ਕਾਰਡੀਓ
ਵਿਅਮਾਇਤਾ ਹੈ।

ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ
ਢੁਕਵਾਂ ਲੱਗਦਾ
ਹੈ। ਜੋ ਸਰੀਰ
ਇਸਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦਾ
ਹੈ, ਉਹ ਗੁੰਮ ਹੋਇਆ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਟੈਂਗੋ ਕਮਿਟੇਡ
ਸਟੈੱਪ" - ਹਰ ਇੱਕ
ਸਟੌਂਪ ਪੂਰੇ
ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

160–180 BPM ਡਰਮ ਐਂਡ ਬੇਸ,
ਜੰਗਲ, ਫੁੱਟਵਰਕ।

D&B ਸਟੈਪ: ਇਹ
ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਹੈ
ਕਿਉਂਕਿ BPM
ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ
ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ
ਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ
ਜਾਣਦੇ। ਕਿਕ ਡ੍ਰਮ
80 BPM (ਹਾਲਫ-
ਟਾਈਮ) 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ
ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ 160–
180 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਕਿਕ (80
BPM) 'ਤੇ ਜਾਓ,
ਪੂਰੇ ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ
'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਫੁੱਟ
ਦਾ ਨਮੁਨਾ: ਵਜ਼ਨ
ਹਰ ਦੋ ਬੀਟਾਂ
ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ -
ਇਸ ਲਈ ਲਗਭਗ 0.75
ਸਕਿੰਟ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ
'ਤੇ ਇੱਕ ਸਟੈਪ।
ਹਰੇਕ ਵਜ਼ਨ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਨਾਲ
ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਧੱਕਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਹਰ ਬੀਟ 'ਤੇ ਪੈਣ
ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
ਕਰਨਾ। 170 BPM
'ਤੇ ਇਹ ਜੈਵਿਕ ਤੌਰ
'ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ
ਇਹ ਭੜਕਾਉਣ ਵਾਲਾ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ
ਗਲਤ ਰਿਦਮ ਦੀ ਪਰਤ
ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰ ਰਿਹਾ
ਹੋਵੇ। ਹੌਫ-ਟਾਈਮ
ਫੀਲ 'ਤੇ ਜਾਓ। ਇਸ
'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਕਰੋ।

ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਕਿਕ
'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਓ।
ਦੋ ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ
ਬੀਟਾਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ "ਚਾ-ਚਾ"
ਨੱਚੋ — 160+
BPM ਵਾਲੀ
ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ ਵਿੱਚ
ਮੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ
ਕਿਕਾਂ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ "ਐਂਡ"
ਗਿਣਤੀਆਂ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ
ਵਿੱਚ "ਚਾ-ਚਾ" ਦਾ
ਤਿੰਨ-ਸਟੈਪ
ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ੪ — ਫ਼ੋਨ: ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਫ਼ੋਨ ਇੱਕ ਢਾਲ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸਦੀ ਤਰਕ ਇਹ ਹੈ: ਜੇ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ (ਡਾਂਸ ਕਰਨ) ਲਈ ਨਹੀਂ ਛੇੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫ਼ੋਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀਕਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ।

ਫੋਨ ਕਿਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬਿਜ਼ੀ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਇੱਕ
ਅਜਿਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਡਾਂਸ ਨਾ
ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ
ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
ਕਿ ਉਹ ਡਾਂਸ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਅਸਰਾਜ। ਜੋ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਫੜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਫ਼ੋਨ ਫੜਨਾ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੂੰ ਇਹ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਣਯੋਗ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਾਅਦ ਲਈ ਰੱਖ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਪਲ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਡੀਜੇ ਸੈੱਟ, ਰਾਤ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪਲ, ਦੋਸਤ ਦਾ ਚਿਹਰਾ।

ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵੀਡੀਓ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਉਸ ਪਲ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਰਾਹੀਂ
ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਮਲ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਸਤਾਵੇਜ਼ੀ ਦਾ ਤਰਕ ਲਗभग 30
ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੀ ਵੈਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ: ਇਹ
ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4.1 — ਫੋਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਉੱਤਰਾ ਵੱਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਈਲੈਂਟ ਕਰੋ। ਜੋ ਫ਼ੋਨ ਹੱਥ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ ਉਸ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿਰੋਧੀ ਗਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੱਧ-ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਫੈਲੋ। ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਢਿੱਲੀ (ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ - ਢਿੱਲੀ) ਕਰਕੇ ਪਾਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਹ ਲੇਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 1.3 ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਰੂਪ ਦੇਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਖਤਰਨਾਕ।

ਨਾਨ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਪ ਵਜੋਂ: ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਚਤ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਤੁਲਨ

ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਂ।' ਪਾਣੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡਾ ਵਾਟਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਿਭਾਏ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ: ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਬਦਲ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਏ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਭੌਤਿਕ ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਦੇ ਡਾਂਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕਠੇ ਹਿਲਣਾ—ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਰੱਖਣਾ, ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜੈਬ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ—ਇਹ ਫ਼ੋਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

* ਥਕਾਵਟ
* ਖਿੜਿਆਪਣ
* ਉਦਾਸੀ
* ਚਿੰਤਾ
* ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ
* ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ
* ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
* ਸਿਰਦਰਦ
* ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

* ਤਣਾਅ
* ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ
* ਦਵਾਈਆਂ
* ਸਰੀਰਕ ਹਾਲਤਾਂ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ:

* ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ

* ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

* ਪੁਆਦੇ ਲਵੋ

* ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰੋ

* ਨੀਂਦੀ ਦੇਣ

* ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — 'ਗਲਤ' ਲੱਗਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕఠੋਰ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮਾਪਦੰਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

5.1 — ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਕਦਮ। ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
ਦਿਓ।

ਸੁਧਾਰ।

ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਇੱਕ ਪਾਵਰ
ਮਿੱਲ 'ਤੇ—ਹੱਥ ਖੋਲ
ਕੇ, ਕਮਰ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ
ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਉਣਾ,
ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ
ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹਾ
ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਤਾਲਜੁਲਸ
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਹਾਂ ਹਿੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਲਈ
ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੰਗਿਆ
ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਰਗਾ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ "ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਓ" ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਕਿਉਂ।

ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ —
ਉੱਚੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਨੂੰ
ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਡਿੱਗੇ ਹੱਥਾਂ
ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਅਤੇ
ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ
ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੋ ਹੱਥ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਰਾਦਿਆ ਵਾਲੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਹੱਥ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੱਗ
ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿਰ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ
ਹਿਲਾਉਣਾ — ਬੀਪੀਐਮ

ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ
ਅਕਸਰ ਇਹਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ

ਇੱਕ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹਰੇਕ ਵਾਕ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ - ਹਰੇਕ ਬੀਟ ਲਈ ਨਹੀਂ।

(BPM) ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਰ
ਹਿਲਾਉਣਾ।

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਰਿਦਮ (beat) ਲੱਭੀ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ। ਸਿਰ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ
ਬਾਡੀ ਮੂਵਮੈਂਟ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਦੀ ਗਤੀ ਇੱਕ ਵਾਕ-ਪੱਧਰ ਦਾ
ਵਿਰਾਮ ਹੈ, ਬੀਟ-ਪੱਧਰ ਦੀ
ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਹੀਂ। ਧੜ ਨੂੰ ਬੀਟ
ਚਲਾਉਣ ਦਿਓ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਵਾਕਾਂਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰੋ।

80 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਡਾਂਸ
— ਵਜ਼ਨ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ
ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ
ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣਾ,
ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ
ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ
ਕੁੱਕੁਰੇ ਸਥਿਰ
ਰਹਿਣਗੇ।

ਵੱਜ਼ਨ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ,
ਹਿਲਣਾ ਮਕਾਨਿਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਕਾਨਿਕ ਹੀ ਹੈ। ਪੈਰ ਤਾਂ ਹਿੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਸਰੀਰ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ
ਰਿਹਾ। ਇਹ 'ਮਾਲ ਹੇਅਰ MTV ਪ੍ਰੋਮੋ' ਦੀ ਗੁਣਵਾਂ ਹੈ—ਇਹ ਨਾਚ ਦੇ ਇੱਕ
ਖਾਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਭਾਰ ਉਸ 'ਤੇ ਚਲਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਿੱਪਸ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਥੋੜ੍ਹੇ-ਬਹੁਤ ਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਭਾਰ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੈਂਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ
ਨਾਲ, ਸ਼ਫਲ ਇੱਕ ਦੋ-ਸਟੈਪ ਵਾਲੀ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ ਨਾਲ ਫਿਲਮ
ਬਣਾਉਣਾ — ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
ਰੱਖ ਕੇ ਡੀ.ਜੇ. ਦੀ
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ
ਫਿਲਮਿੰਗ ਕਰਨਾ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 4 ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ
ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੋਨ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਖ ਦੇ ਪੱਧਰ
'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ
ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਭਾਵ-ਭਿੰਗਾਈ ਨੂੰ ਢੱਕ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ
ਪਿੱਛੇ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ
ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ
"ਗੈਰ-ਹਜ਼ੂਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ
ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਫੋਟੋ ਖਿੱਚੋ, ਕੈਮਰਾ ਹਿੱਪ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
(ਚੰਗੀ ਤਸਵੀਰ, ਘੱਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ),
ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਨੂੰ ਜੇਬ
ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

"ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ
ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ
ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਹੋ
ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਮਰੇ
ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ
ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਰਕੇ
ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ
ਹੋ।"

ਫਰਸ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਸ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ
ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਕਿਸੇ
ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ
ਕਿੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਸਪੌਟ ਐਲੀਵੇਸ਼ਨ' ਨੂੰ ਈਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ—ਉਹ ਧਿਆਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਚਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਕਿਨਾਰੇ
ਤੋਂ ਪੁਲਸ ਲਗਾਓ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ
ਹੀ ਹਿਲਦੇ ਹੋਏ ਚੜ੍ਹੋ। ਕਿਨਾਰੇ
ਤੋਂ ਫਰਸ਼ ਤੱਕ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਇੱਕ
ਵਾਅਦਾ ਹੈ — ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਓ।

5.2 — ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਤ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

• ਇੱਕੱਲੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ: ਇਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਹ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ
ਰਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

• ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ: ਇਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਹਿਤ ਹੋਏ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ—ਜੋ
ਕਿ ਸਹੀ ਹੈ।

• ਛੋਟੇ, ਨਿਯਮਿਤ ਹਰਕਤਾਂ: ਜਦੋਂ ਉਹ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ
ਲੱਗਦੀਆਂ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤਿੰਨ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਧੀਮੀ ਅਤੇ ਸੁਹੱਦੇ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੰਜ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਮੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਫ਼ਸਰਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

• ਇਹ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

• ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ: ਇਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ
ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਈ-ਹੈਟ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿੱਕ 'ਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪੱਧਰ ਲੱਭ ਲਿਆ
ਹੈ।

• ਪਸੀਨਾ: ਇਹ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

5.3 — ਉਹ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

✦ ਫੈਸਲਾ — ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਨੱਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਦਿਖਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫ਼ਰਕ ਚਾਲਾਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਚਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਵਚਨਬੱਧ, ਛੋਟਾ ਸਮੂਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਵਚਨਬੱਧ, ਵੱਡੇ ਸਮੂਹ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ "ਟੈਂਗੋ" ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇੱਕ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਕਦਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਦੋ ਕਦਮ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ—ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਯੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅੱਧੀਆਂ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਉਹ ਸਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜਿਸ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਜਾਓ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਹੁੰਚੋ। ਅਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਉੱਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿਚਕਿਚਾਉਣਾ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਆਤਮ-ਜાગ੍ਰਿਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ—ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਧਿਆਨ 6 — ਵਰਕਆਉਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ: ਡਾਂਸ ਵੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — 145 ਬੀਪੀਐਮ 'ਤੇ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸਰੀਰ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਫਰੇਮਵਰਕ, BDNF, ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਅਤੇ ਐਂਡੋਕੈਨਾਬਿਨੋਇਡ (ਅਨਾੰਡਾਮਾਈਡ) ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੈਰ-ਫਾਰਮਾਕੌਲੌਜੀਕਲ ਹੱਲ ਵਜੋਂ ਲਗਾਤਾਰ, ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸੈੱਟ ਕਿਸੇ ਟੈਕਨੋ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ - ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ, ਫ਼ੋਨ ਵੱਲ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ - ਇਹ ਕਸਰਤ ਦੀ ਉਸ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕੂੜਾ। ਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜੋ
ਕਿੰਨੀਆਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀਆਂ
ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਦਾ
ਫਾਇਦਾ।

ਬਾਊਂਸ (ਮੁਢਲੀ)। ਕੁਆਡ੍ਰਾਈਸੈੱਪਸ,
ਗਲੂਟਸ, ਪੈਰਾਂ ਦੇ
ਪਿੱਛਲੇ ਮਾਸੇ (ਨਰਮ ਹੋ
ਰਹੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ
ਐਕਸੈਂਟ੍ਰਿਕ
ਲੋਡਿੰਗ), ਹਿਪ
ਫਲੈਕਟਰਸ ਵਜ਼ਨ ਨਾਲ।

ਘੱਟ—ਇਸਨੂੰ ਬੇਅੰਤ
ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ
ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਦਿਲ ਦੀਆਂ
ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲੋਂ
ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ
ਸੰਜੋਗ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ
ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।

ਐਂਡੋਕੈਨਾਬੀਨੋਇਡ
ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ, ਲਗਾਤਾਰ
ਰਿਦਮ ਵਾਲੇ ਹਰਕੇ ਦੇ
ਜ਼ਰੀਏ। BDNF ਲਗਭਗ
20 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ,
ਘੱਟ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ
ਰਿਦਮ ਵਾਲੇ ਹਰਕੇ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ।

ਦੋ-ਪੜਾਅ (ਸੰਪੂਰਨ ਭਾਰ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ)।

ਗਲੂਟਸ (ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ
- ਹਰੇਕ ਵਜ਼ਨ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਦੌਰਾਨ
ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਸੇ ਦੇ
ਗਲੂਟਸ ਨੂੰ ਐਕਟੀਵੇਟ
ਕਰਦਾ ਹੈ), ਹਿੱਪ
ਅਬਡਕਟਰ, ਕਾਲਵਜ਼, ਅਤੇ
ਲਾਈਬਰ ਬੈਕ
ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰ।

ਘੱਟ ਤੋਂ ਮੱਧਮ—ਇਹ
ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ
ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਗਤੀ
'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿਪ ਸਟੈਬਿਲਟੀ (hip
stability) ਲਈ ਕਸਰਤ।
ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ
ਭਾਰ ਦੇਣ ਦੀ
ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਸਿੱਧੇ
ਤੌਰ 'ਤੇ "ਲੈਟਰਲ ਬੈਂਡ
ਵਾਕ" (lateral band
walks) ਨਾਲੋਂ
ਤੁਲਨਾਯੋਗ ਹੈ—ਇਹ
ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਹਿਪ ਲਈ ਇੱਕ
ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ
ਹੈ। ਕਲੱਬ ਡਾਂਸਿੰਗ
ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਸੇ ਦੀ
ਸਥਿਰਤਾ ਲਈ ਇੱਕ
ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ
ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

The Stomp (ਪੂਰਾ). ਕਾਲਵਜ਼ (ਸ਼ੋਕ ਨੂੰ
ਰੋਕਣਾ),
ਕਵਾਡ੍ਰਿਸੀਪਸ
(ਲੈਂਡਿੰਗ ਫੋਰਸ),
ਗਲੂਟਸ (ਭਾਰ ਦਾ
ਤਬਾਦਲਾ), ਅੰਤਰੀਨ

ਉੱਚਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ,
140+ BPM 'ਤੇ —
ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ ਦੀ
ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਹੋਣ
ਵਾਲੀ ਸਟੈਂਪਿੰਗ ਅਸਲ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਾਕਤ

150 ਬੀਪੀਐਮ ਦੀ
ਲਗਾਤਾਰ ਗਤੀ 'ਤੇ: ਇਹ
ਸਟੈਂਪ ਕਸਰਤ, ਦਿਲ ਅਤੇ
ਪੁਲਾੜ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
ਵਰਗੀ ਹੈ। ਲੱਤ ਵਿੱਚ
ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਟਾਈਬੀਅਲਿਸ (ਚੜ੍ਹਣ
ਵਾਲੇ ਪੜਾਅ), ਹਿੱਪ
ਫਲੇਕਟਰਜ਼।

ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। (ਅਧਿਕ ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਭਾਗ ਬੀ) ਇੱਥੇ ਕੁਝ
ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਹੱਲ ਕੀਤੀ
ਗਈ ਹੈ - ਗਊ ਅਤੇ ਛਤੀ
ਦੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕੰਮ
ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਐਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟਸ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਬਾਡੀ ਰੋਲ (ਛਾਤੀ ਤੋਂ
ਹਿੱਪ ਤੱਕ)।

ਰੀਅਰ ਸਪਾਈਨਲ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ,
ਐਬਡੋਮੀਨਲ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਰੋਲ
ਦੁਆਰਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਸਰਗਰਮੀ), ਆਬਲੀਕ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ (ਜੇਕਰ
ਰੋਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ
ਗਈ ਹੈ), ਹਿੱਪ
ਫਲੇਕਟਰ।

ਘੱਟ - ਪਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ
ਹਿਲਚਾਲ ਲਈ ਕਸਰਤ
ਕਰੋ।

ਰੀੜ੍ਹੇ ਦੀ ਲਚੀਲਾਪਨ।
ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਲੱਬਾਂ
ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਬਾਡੀ ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ
ਬਿਹਤਰ ਰੀੜ੍ਹੇ ਦੀ
ਲਚੀਲਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜੋ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
ਰੋਲ ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲਡ
ਰੀੜ੍ਹੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ-ਦਰ-
ਹਿੱਸਾ ਸੰਯੁਕਤ ਹੋਣਾ
ਹੈ—ਇਹ ਯੋਗਾ ਵਿੱਚ
ਬਿੱਲੀ-ਗਊ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ 128
BPM 'ਤੇ।

ਹੱਥ ਉੱਚੇ ਰੱਖੋ
(ਬਣਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੇ
ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ)।

ਡੈਲਟੋਇਡਸ (ਅੱਗੇ
ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ),
ਟ੍ਰਾਪੀਜ਼ਿਅਸ
(ਉੱਪਰਲਾ), ਰੋਟੇਟਰ
ਕੁੱਫ ਸਟੈਬਿਲਾਈਜ਼ਰ।

ਘੱਟ - ਪਰ ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ
ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਲਈ
ਕਸਰਤ।

ਜਿਹੜੀ ਵਿਅਕਤੀ ਪੰਜ
ਮਿੰਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ
ਹੱਥ ਉੱਚੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਡੈਲਟੋਇਡ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਤੇ
ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ
ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ,
ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ
ਹੱਥ ਉੱਚੇ ਰੱਖਣ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨੀਵੇਂ ਕਰਨ
'ਤੇ ਜਿਸ ਰਾਹਤ ਦੀ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,
ਉਸਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ
ਡੈਲਟੋਇਡ
ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਥੱਕ
ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ
ਹਨ।

ਦੀ ਲੀਨ (ਲਗਾਤਾਰ) ਕੋਰ (ਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ - ਅੱਗੇ ਦੀ ਲਹਿਣ ਲਈ
ਟ੍ਰਾਂਸਵਰਸ
ਐਬਡੋਮੀਨਿਸ ਅਤੇ
ਓਬਲੀਕ ਤੋਂ ਨਿਰੰਤਰ
ਸਥਿਰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਹਿੱਪ
ਫਲੈਕਟਰ, ਇਰੇਕਟਰ

ਘੱਟ— ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਰ
ਐਂਗਜਮੈਂਟ।

ਬਰਗਹਾਈਨ ਵਿੱਚ ਛੇ
ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ
ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ
ਕਠੋਰ ਕੋਰ ਵਾਧੂ ਕਸਰਤ
ਹੈ। ਲੰਬੇ ਟੈਕਨੋ
ਸੈੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਹੇਠਲੇ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਜੋ
ਥਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ,

ਸਪਾਈਨੀ। ਉਸਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ਼ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ
ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ
ਅੱਗੇ ਵੰਨੀ ਦੀ
ਲਗਾਤਾਰ ਇਸੋਮੈਟ੍ਰਿਕ
ਸੰਕੁਚਨ ਕਾਰਨ ਵੀ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

6.1 — ਡਾਂਸ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੁਆਰਾ ਖਪੇ ਗਏ ਕੈਲੋਰੀਜ਼।

ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਦੀ
ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਅਨੁਮਾਨਿਤ ਕੈਲੋਰੀ
ਬਰਨ.

ਸਮਾਨ ਕਸਰਤ।

ਫੋਨ ਫੜਨਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਰਕਤ
(ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ
ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ
ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ)।

80–120 ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ਘੰਟਾ —
ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ।

ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣਾ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ
ਹੈ।

ਦੋ-ਪੜਾਵਾਂ ਵਾਲੀ ਹੌਸ ਡਾਂਸ,
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੱਧਮ ਭਾਰ ਤਬਦੀਲੀ
ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

250–350 ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ਘੰਟਾ। ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ। ਅਰਥਪੂਰਨ
ਗਤੀਵਿਧੀ।

ਫੁੱਲ ਬਾਊਂਸ, ਦੋ-ਪੜਾਵਾਂ
ਵਾਲਾ, ਟੈਕਨੋ, 130–145
ਬੀਪੀਐਮ।

350–450 ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ਘੰਟਾ। ਮੱਧਮ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ
ਚਲਾਉਣਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਲੀ
ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੁਲਰ ਵਰਕਆਊਟ ਹੈ।

ਫੁੱਲ ਸਟੌਂਪ ਐਟ ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ
145–160 ਬੀਪੀਐਮ।

450–600 ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ਘੰਟਾ। ਏਅਰੋਬਿਕਸ ਕਲਾਸ, ਜੌਗਿੰਗ।
ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਲਗਾਤਾਰ
ਗਤੀਵਿਧੀ।

ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ —
ਬਾਡੀ ਰੋਲਜ਼, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ
ਕਰਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਤੀ।

500–700 ਕੈਲੋਰੀਆਂ/ਘੰਟਾ। ਉੱਚ ਗਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ,
ਲੋਕ ਮੱਧਮ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ HIIT
(ਹਾਈ-ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਇੰਟਰਵਲ
ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ) ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ
ਹੀ ਲੋਕ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਬਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ
ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ
ਐਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ
(electrolyte replacement)
ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਦਾ ਡਾਟਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚਿਆਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 500 ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ 2000 ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਂਡਿੰਗ ਸਟੈਂਡ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੌਟ ਡੌਗ ਉਸ ਮੰਗ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਐਡੀਂਡਮ ਦੇ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (পুষ্টি) ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਧਿਆਨ 7 — ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪਹਿਲੂ: ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਜਿਸ ਗਰਮ ਬਾਡੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇੱਕ ਵਿਗਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਮੰਚ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚੀਕੈਗੋ ਹਾਊਸ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਨਿਊਯਾਰ্ক ਵੌਗਿੰਗ ਬਾਲਾਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਥਾਵਾਂ ਸਨ। ਬਰਲਿਨ ਟੈਕਨੋ ਦੀ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਅਤੇ ਅਨਾਮਨੀਅਤਾ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦ੍ਰਸ਼ਟੀਗਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ, ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਸ਼ਰੀਰਕ ਧੀਰਜ)।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਘੱਟ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੰਨ ਲੈਣਾ ਇਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਪੂਰਵਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ:

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਹਕੀਕਤ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਇਸ ਨਾਲ
ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਂਸ ਦੇ ਹੁਨਰ ਇਸ
ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹਨ।

ਲੋਕ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ
ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ
ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ,
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹਰਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ,
ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ
ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ—ਇਹ ਸਭ
ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਰਜ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ
ਦਾ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕੋ
ਸਮਾਜਿਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ।

MDMA ਦੇ ਓਕਸਿਟੋਸਿਨ ਦੀ
ਰਿਹਾਈ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ
ਕੌਰਟੀਕੋਲਿੰਬਿਕ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ,
ਦੋਵੇਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ
ਪ੍ਰਤੀ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ
ਹਨ। ਉਹ ਖੁਦ-ਜਗਿਆਈ ਜੋ ਕਿ
ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੂ ਦੁਆਰਾ
ਹਰਮੋਸ਼ੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,
ਦਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅੰਸ਼ ਵਿੱਚ
ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ
ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਮਾਜਿਕ ਡਾਂਸ ਦੇ
ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੱਚਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ
ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ
ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ
ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼
ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ
ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਜਿਸ
ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ
ਹੋ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਕਿਵੇਂ ਹਰਮੋਟ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ
ਘਬਰਾਹਟ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ—ਉਹ ਕਮਰੇ ਦੇ
ਦ੍ਰਸ਼ਟੀਗਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮਾਹੌਲ
ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਹਰਮੋਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਮਰੇ ਦੀ
ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੇਮਿਸਾਲ ਸਮੱਸਿਆ: ਇੱਕ
ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਉਦਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਜੋ ਚੋਟੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੀ
ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸੈੱਟ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ
ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ
ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ
ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ
ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ। ਇਹ
ਉਦਾਸੀ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੇਚੈਨ
ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ
ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ ਜੋਸ਼ ਵਿੱਚ
ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਦਵਾਈ ਉਦਾਸਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ
ਉਸਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਾਕਤ ਨੂੰ
ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਹੋਣਾ
ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘੱਟ
ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਜਿਕ
ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈਧ ਕੰਮ ਹੈ—
ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਕੰਮ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਂਸ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ
ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਜ਼ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਜੁੜਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀ
ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ
ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ
ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰ ਹੋਵੇ। ਜੋ
ਸਰੀਰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੈਅ ਵਿੱਚ
ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਦਾਸੀ
ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ
ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਜਵਾਬ ਉਦਾਸੀ
ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ।

7.1 — ਕਾਲ-ਅੰਡ-ਰਿਸਪਾਂਸ: ਸਮਾਜਿਕ ਡਾਂਸ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਅਜੀਬ ਨਾ ਬਣਾਓ।

ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪਹਿਲੂ ਇੱਕ ਗੈਰ-ਸ਼ਬਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ:

• ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ: ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ, ਗਰਮ, ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੰਬੇ
ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ
ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹਟਾ ਲਵੇ। ਦੋ ਲੋਕ ਇੱਕ ਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ
ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ—ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ
ਛੋਟੀ ਸੰਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

• ਮਿਰਰਿੰਗ: ਬੇਚੁੱਕੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ
ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਮਨੁੱਖੀ ਵਰਤਾਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

• ਜਿੱਥੇ ਪਾਰਟਨਰ ਡਾਂਸ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਸੱਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਕੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਅ, ਇੱਕ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਇੱਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦੌਰਾਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ - ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਹੈ। ਜਵਾਬ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਲਟ, ਜਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਅਤੇ
ਵੈਧ ਸੰਚਾਰ ਹਨ।

• ਚੱਕਰ: ਜਦੋਂ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ,
ਤਾਂ ਇਹ ਚੱਕਰ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ
ਨਹੀਂ ਹੈ—ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਫੋਨ ਲੈਣ ਵਰਗਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਦਾਖਲ ਹੋਵੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸਧਾਰਨ ਕੰਮ ਕਰਨ
ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ - ਮੁਹਾਰਾ ਗਾਈਡ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 8: ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

* ਦਵਾਈਆਂ
* ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਡੀਪਰੈਸੈਂਟ, ਐਂਟੀਐਂਜ਼ਾਇਟੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਸਾਈਕੋਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
* ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੇਖਰੇਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
* ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਵੈਧ ਵਿਗਾੜਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

* ਇਲਾਜ
* ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥੈਰੇਪੀ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਹੋਮੋਪੇਥਿਕ ਦਵਾਈ।
* ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀ, ਕੌਗਨੀਟਿਵ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਥੈਰੇਪੀ (CBT) ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਥੈਰੇਪੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

* ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
* ਹੋਮੋਪੇਥਿਕ ਦਵਾਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 9: ਆਟਮ-ਸਹਾਰਾ

* ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ
* ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਧਿਆਨ, ਯੋਗਾ ਜਾਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਸ਼ੈਲੀ।
* ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਨੀਂਦ ਲਓ।
* ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੂੰਘੀ ਸਾਹ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਧਿਆਨ।

* ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ
* ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
* ਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ।

* ਆਪਣਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹਮਲਾ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ

Recovery Kernel ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ opioid ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ Naloxone ਲਓ।
* COMT, DRD2, ਅਤੇ MTHFR ਜੈਨੇਟਿਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

* ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇੱਕ Blueprint ਬਣਾਓ।
* findahelpline.com 'ਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭੋ।

ਮੈਡੀਕਲ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦ ਕਲਾਸਿਕ ਮੁਵ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ।
ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ · ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ · ਰਾਜਰ ਰੈਬਿਟ · ਦ ਸਪਿਨ · ਦ ਟ੍ਰੇਨ · ਰੂਸੀ ਡਾਲ · ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ। ਡਾਂਸ ਐਂਟਰੋਪੀ · ਦਿ ਗੈਰੀਅਟ੍ਰਿਕ ਵੈਨੂ · ਦਿ ਇੰਟਰਜੇਨਰੇਸ਼ਨਲ ਰੈਸਕਿਊ

ਹਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੇ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ ਖੋਜਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਅੱਜ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

━━

ਧਿਆਨ 8 — ਕਲਾਸਿਕ ਮੁਵ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਇਹ ਚਾਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਬਣੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।
ਇਹ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਚਾਲ ਇੱਕ ਜਿਵਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੰਗੀਤਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। "ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ" ਬ੍ਰੇਕ-ਡਾਂਸ ਯੁੱਗ ਦੀ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਹੈ। "ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ" ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਲਾਈਨ-ਡਾਂਸ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। "ਰਾਜਰ ਰੈਬਿਟ" ਬਲੈਕ ਸੰਗੀਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਨੇਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ 128 BPM 'ਤੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
ਹਰ ਇੱਕ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ, ਉਹ ਬੀਪੀਐਮ ਰੇਂਜ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਗਲਤ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

8.1 — ਗਠਨ ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਹਰਕਤਾਂ।

ਇਹ ਚਾਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੇ ਸਾਂਝੇਪਣ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹਨ—ਅਜਿਹੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਜੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਖੂਬੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ।

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. ਇਹ ਗੀਤ 1980ਵਿਆਂ ਅਤੇ 1990ਵਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋ ਗਿਆ।

ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ ਸਮਾਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ?

ਫੇਜ਼ 1 — ਸੱਜਾ: ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਖੱਬੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ
ਜਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ
ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ
(ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ)। ਇਹ ਚਾਰ
ਗਿਣਤੀਆਂ ਹਨ, ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਜਾਣ
ਲਈ।
ਫੇਜ਼ 2 — ਖੱਬਾ: ਉਲਟ ਕਰੋ।
ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ
ਲਗਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ
ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਲਗਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
ਚਾਰ ਗਿਣਤੀਆਂ, ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਜਾਣ
ਲਈ।
ਫੇਜ਼ 3 — ਪਿੱਛੇ: ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ।
ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ
ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਥਪਾ ਦਿਓ। ਚਾਰ
ਗਿਣਤੀਆਂ, ਪਿੱਛੇ ਜਾਣ ਲਈ।
ਫੇਜ਼ 4 — ਘੁੰਮਣਾ: ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਵੱਲ
ਇੱਕ-ਚੁਤੰਥੀ ਘੁੰਮ ਕੇ (ਹੁਣ
ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਰਹੇ
ਹੋ)। ਇਸ ਲਈ ਹੀ ਲਾਈਨ ਡਾਂਸ ਕੰਮ
ਕਰਦੇ ਹਨ—ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ
ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ
ਇਕੱਠੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

90-120 BPM ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਵਧੀਆ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ,
ਪੌਪ ਅਤੇ ਗੋਸਪਲ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੇ ਗਾਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ
ਸਲਾਈਡ" ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-
ਵੱਖ ਗਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਸਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੰਨੀ
ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੀਤ ਦੇ
ਨਾਲ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੋ
ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਸਲਾਈਡ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਦਮ
ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ
ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਇੱਕ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਗੜ ਵਾਲਾ ਆਵਾਜ਼
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ
ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਉੱਠ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ
ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਭਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਡਾਂਸ ਕਰ
ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ
ਫ਼ਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ
ਛੂੰਹਣਾ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ
ਬਿੰਦੂ ਹੈ—ਇਸਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾ
ਕਰੋ।

ਲਾਈਨ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ: ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਰਵਾਂ, ਲੰਬੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ। "ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ" ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ — ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ, ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਗਲੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਲਾਈਨ ਦੇ ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਲਈ ਦੇਖੋ, ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਘੁੰਮਣ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਟਰੇਨ / ਹੱਥਾਂ-ਤੇ-ਕੰਢਿਆਂ।

ਟਰੇਨ / ਸ਼ੋਲਡਰ ਗ੍ਰੂਵ, ਕਈ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ।

ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ, ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੰਢਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰੂਵ ਵਜ਼ਨ-ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਬਾਊਂਸ ਹੈ, ਜੋ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਸਮਕਾਲੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਵੇਦਨਾ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਲੜੀ ਇੱਕ ਜੀਵ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ।

• ਹਾਥਾਂ ਨੂੰ ਕੰਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ—ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ
ਸਥਿਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਣਉਚਿਤ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਨਿੱਜਵਾਨਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੰਢੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖੇਤਰ ਹਨ।

• ਗ੍ਰਿਪ ਹਲਕਾ ਹੈ—ਰੈਸਟਿੰਗ, ਫੜਨਾ ਨਹੀਂ। ਹੱਥ ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।

• ਲੀਡ ਰੇਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਅੱਗੇ, ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਭੀੜ ਵਿੱਚੋਂ ਲਪੇਟ ਕੇ।
ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰੇਲਾਂ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀਆਂ—ਉਹ ਮੋੜਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਹਰੇਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਵਰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਗ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਹੋਣਾ।

• ਟਰੇਨ ਵਿੱਚਲੀ ਗੂੰਜ ਵਧਦੀ ਹੈ: ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮਕਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਛਾਲਣ
ਨਾਲ ਇੱਕ ਲਹਿਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸੁਹਾਵਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ— ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੈਅ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਦੁਬਾਰਾ
ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਜਨਰਲ/ਬੀਪੀਐਮ: ਇਹ 110-130 ਬੀਪੀਐਮ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਊਸ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਟੈਂਪੋ ਵਿੱਚ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮੂਹ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਗਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ।

ਰੂਸੀ ਡਾਲ।

ਰਸ਼ੀਅਨ ਡਾਲ / ਨੇਸਟਿੰਗ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ
LGBT+ ਕਲੱਬ ਸਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ।

ਦੋ ਲੋਕ (ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ), ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕਿ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲੀ ਜਿਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮਰ ਜਾਂ ਕੁੱਕੜ 'ਤੇ ਲਪेटा ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਦੋਵੇਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਲਨਚਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਮੈਟਰਯੋਸ਼ਕਾ ਨੇਸਟਿੰਗ ਡਾਲਜ਼ ਵਰਗਾ ਹੈ—ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ, ਬਰਾਬਰ ਆਕਾਰ ਦਾ, ਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੈਮਾਨਿਆਂ 'ਤੇ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਲਨਚਲ ਕਰ ਰਹੇ।

• ਪਹਿਲਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ (ਪਿੱਛੇ ਵਾਲਾ) ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਆਪਣੀ
ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ — ਪਿੱਛੋਂ ਲੀਡ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲੋ। ਫਿਰ ਧীরে ਧীরে ਤਾਲ ਬਣਾਓ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਾਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਵੱਧੇਰੇ ਨੇੜੇ ਆਉਣਗੇ।

• ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਕਮਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ, ਪਿੱਛੋਂ ਤੋਂ, ਕੋਈ ਜਕੜ ਨਹੀਂ।
ਸੰਪਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਕੜ ਨਹੀਂ। ਅੰਦਰਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਡਾਂਸ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ।

• ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਅਸਰ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਚਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਫਰਕ ਹੋਵੇ। ਨੇਸਟਿੰਗ ਅਸਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਛੋਟਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਬੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

• ਰੂਸੀ ਡਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਤੀਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੀ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਲਪੇਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼
ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਇੱਕ ਰੇਲਗੱਡੀ
ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਅਕਸਰ ਸਮੂਹਕ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲ ਵਿੱਚ। ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਗਾਣੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮਰ 'ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ—ਜੇ ਉਹ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ "ਰਸ਼ੀਅਨ ਡਾਲ" ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸ ਚਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੋਹੜੀ ਮਸਾਜ ਦਾ ਖੇਤਰ।

ਕੋਹੜੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜਸ਼ਨ ਦੇ ਸਥਾਨ - ਇਹ ਵੱਡੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਮੂਹਿਕ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ, ਇਸਨੂੰ "ਸਪੌਂਟੇਨੀਅਸ ਕਲੈਕਟਿਵ ਮੂਵ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਡਾਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਢਿੱਡੀ ਦੇ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੀਦਮ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

• ਇੱਕ ਢਿੱਲੇ ਗੇੜੇ ਜਾਂ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੋ। ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ
ਦੇ ਸੱਜੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਨੱਚੋ। ਜਦੋਂ ਬੀਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕੋ
ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਢਾ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛੱਡ ਦਿਓ। ਅਗਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ ਦਬਾਓ।

• ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦਿੰਨਾ ਅਤੇ ਲੈਣਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਮੁਦਾਇਕ ਅਨੁਭੂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ —
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੀ ਵੇਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤਕਰਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੁਝ ਥੋੜ੍ਹੇ ਡਾਂਸ ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਸੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਚਲਣ ਵਜੋਂ ਹੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

• ਪ੍ਰੈੱਸ ਦੀ ਬੀਟ 1 ਅਤੇ 3 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਰੇਜ਼ ਦੇ ਡਾਊਨਬੀਟ 'ਤੇ।
ਸੁਚੱਜੇ, ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਰਿਦਮ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ।

• "ਸ਼ੋਲਡਰ ਗ੍ਰੂਵ": ਕੁਝ ਸਮੂਹ ਇਸਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅੰਗ
ਵਜੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹਨ — ਇੱਕ ਹੱਥ ਨੇੜਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰ 'ਤੇ, ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਭਾਰ ਬਦਲਣਾ, ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਕੇਬਾਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿਲਣਾ। ਇਹ ਕੋਂਗਾ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰਸਮੀ ਹੈ, "ਟਰੇਨ"
ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੁਝਾਈਆਂ ਗਈ ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਾਈਨ ਡਾਂਸਿੰਗ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਹੈ।

8.2 — ਦਸੰਬਰ ਦਾ ਆਰਕਾਈਵ।

ਇਹ ਚਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੰਯੋਜਨ ਤੋਂ ਉਭਰੀਆਂ: ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਉਭਰਨਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ ਦੀ ਸੱਭਿਆਤਾ, ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਨਿਊ ਵੇਵ ਅਤੇ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਦਾ ਸੁਮੇਲ, ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਡਾਂਸਿੰਗ ਦਾ ਵਿਸਫੋਟ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸੱਭਿਆਤਾਰਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕੂੜਾ। ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਇਆ ਹੈ /
ਯੁੱਗ

BPM / ਸ਼ੈਲੀ ਮੇਲ

ਦ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ
ਰੱਖੋ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਉਛਾਲੋ
ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ
ਨੂੰ ਪੇਟ ਵੱਲ ਲਿਆਓ,
ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਸਵਿੰਗ
ਕਰੋ। ਇੱਕే ਸਮੇਂ: ਖੱਬਾ
ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ,
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ
ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਗੋਡਾ
ਉੱਚਾ ਕਰੋ, ਖੱਬਾ ਹੱਥ
ਪਿੱਛੇ ਸਵਿੰਗ ਕਰੋ।
ਭ్రమ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹੋ
ਪਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ।
ਮੁੱਖ ਗੱਲ ਹੈ ਗੋਡੇ ਨੂੰ
ਅਲਟਾਰਨੇਟ ਕਰਨਾ — ਜੇਕਰ
ਤੁਸੀਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ
ਉੱਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ
ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਥਾਂ 'ਤੇ
ਜੌਗਿੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ:
ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ.

ਮੈਕ ਹੈਮਰ ਅਤੇ ਬੌਬੀ
ਬ੍ਰਾਊਨ ਦੁਆਰਾ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ, 1988-1990।
ਇਸ ਯੁੱਗ ਦੇ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ
ਵਾਲੇ ਏਅਰੋਬਿਕਸ ਦਾ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਿੱਧਾ ਦਿਖਾਈ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ— ਇਹ ਇੱਕ
ਕਾਰਡੀਓ ਐਕਸਰਸਾਈਜ਼ ਹੈ।
ਇਹ ਉਸ ਯੁੱਗ ਦਾ ਵਿਆਪਕ
ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ
ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਦੇ
ਰੇਵ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ
ਵੀ ਛਾ ਗਿਆ।

90-120 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਅਰਲੀ
ਹਾਊਸ, ਪੌਪ। ਟੈਕਨੋ
ਦੀਆਂ ਤੇਜ਼
ਰਫ਼ਤਾਰਾਂ (130+)
'ਤੇ "ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ"
ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ
ਥਕਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
— ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟੇ
ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਰਨ ਲਈ
ਉਚਿਤ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਲਗਾਤਾਰ।

ਰਾਜਰ ਰੈਬਿਟ ਪੈਰ ਇੱਕਠੇ ਰੱਖੋ। ਸੱਜਾ
ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ ਜਦੋਂ
ਕਿ ਖੱਟਾ ਗੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ
ਕਰੋ (ਕੁੱਦਣਾ)। ਖੱਟੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ।
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ
ਪਿੱਛੇ ਲਗਾਓ (ਖਿੱਚਣਾ)।
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ
ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਜਾ ਕੇ ਖੱਟੇ
ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਿਲੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ
ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਤ ਹੈ:
ਕੁੱਦਣ-ਖਿੱਚਣ-ਲਗਾਇਆ ਦਾ
ਨਮੂਨਾ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਪੈਰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਖਿੱਚਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਧਾ ਨਹੀਂ
ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

1980 ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਾਲਾਂ
ਦਾ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਸੰਗੀਤ।
ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਕਾਰਟੂਨ ਪਾਤਰ
ਦੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਦੌੜਨ
ਵਾਲੇ ਹਲਚਲ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ
ਹੈ। ਇਹ ਐਮ.ਸੀ. ਹੈਮਰ ਦੇ
ਨਾਲ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਵੀਡੀਓ
ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਸ
ਹਲਚਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਉਤਸ਼ਾਹੀ, ਕਾਰਟੂਨ ਵਰਗੀ
ਗੁਣਵੰਤਾ ਹੈ - ਭਾਰ ਹਲਕਾ
ਹੈ, ਹਲਚਲ ਖੇਡੋ-ਖੇਲੀ
ਵਾਲੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਧੀਮੀਪੜ੍ਹਾ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ
ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

85-115 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਪੁਰਾਣਾ
ਸਕੂਲ ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ। "ਦ
ਰੌਜਰ ਰੈਬਿਟ" ਖਾਸ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ ਯੁੱਗ ਦੀ ਚਾਲ
ਹੈ—ਇਸਨੂੰ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਕਾਲੀ
ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ
ਨੋਸਟਲਜੀਏ ਵਾਲਾ
ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ
ਪੂਰੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ
ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਗਰਮ
ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਯਾਦਾਂ
ਭਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ
ਉਭਾਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀੜਾ। ਪੂਰੀ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ।
ਪੁਸ਼-ਅੱਪ ਦੀ ਸਥਿਤੀ
ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ
ਹਿੱਪਸ ਨੂੰ ਫਰਸ਼ ਤੱਕ
ਲਾਓ ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਸਿਰ
ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਉੱਚੀ ਕਰੋ—
ਇਹ ਲਹਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ
ਤੋਂ ਹਿੱਪਸ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ। ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਹਿੱਪਸ
ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ
ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ—
ਇਹ ਲਹਿਰ ਉਲਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ। ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ
ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। "ਵਰਮ"
ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਬਾਡੀ ਵਾਲੀ
ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਜੋ ਫਰਸ਼
'ਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਚੇਤਾਵਨੀ: ਇਹ ਇੱਕ ਫਰਸ਼
'ਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਭਿਆਸ
ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ,
ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਫਰਸ਼
ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
"ਵਰਮ" ਕੁਝ ਖਾਸ ਪਲਾਂ
ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰੇਕਡਾਂਸ ਕਲਚਰ, 70 ਦੇ
ਅਖੀਰ ਤੋਂ 80 ਦੇ ਦਹਾਕੇ।
ਬ੍ਰੇਕਿੰਗ ਦੀਆਂ
ਮੁਢਲੀਆਂ ਫਲੋਰ ਮੂਵਜ਼
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ। ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ
ਡਾਂਸ ਬੈਟਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ
ਨਾਸਤਾਲਗੀ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬ
ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ
ਕਿਸੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ
ਵਿਅਕਤੀ ਇੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਲੋਰ
'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਉਦੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਂਪੋ —
ਕੀੜਾ ਟੈਂਪੋ ਤੋਂ
ਸੁਤੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ
ਬਿਆਨ ਵਾਂਗ ਪੜ੍ਹਦਾ
ਹੈ, ਕਿਸੇ ਲਗਾਤਾਰ
ਰਿਧਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ।
ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਵਾਰ
ਚਲਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਲਾਓ, ਅਤੇ
ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਓ।

ਰੋਬੋਟ। ਹਰੇਕ ਜੋੜ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ
ਇੱਕ ਸਾਵਧਾਨ ਮਕੈਨੀਕਲ
ਰੁਕਾਵਟ ਨਾਲ ਵੱਖ ਕਰੋ।
ਰੋਬੋਟ ਗਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ,
ਬਲਕਿ ਗਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਨ
ਰੁਕਾਵਟਾਂ 'ਤੇ
ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਹਰੇਕ
ਤਬਦੀਲੀ ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੈ,
ਫਿਰ ਇੱਕ ਮਕੈਨੀਕਲ
ਸ਼ੁਰੂਆਤ। ਕੰਢੇ, ਨੂੰਹ,
ਗੁੱਟ, ਥੋੜ੍ਹੇ, ਘੂੰਘਰੀਏ
ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜੋੜਾਂ
ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਜੋਂ
ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਵਿੱਚ ਲਾਕਿੰਗ ਜੋੜ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫੰਕ ਅਤੇ ਸੋਲ ਯੁੱਗ,
1970 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਅੱਧ।
ਇਹ ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ ਦੀਆਂ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ
ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ,
ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕਡਾਂਸ
ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਿੱਧ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ। "ਰੋਬਟ" ਹਰੇਕ
ਲੌਕਿੰਗ ਅਤੇ ਪੌਪਿੰਗ
ਮੁਵਮੈਂਟ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ।

ਧੀਮੀ ਤੋਂ ਮੱਧ ਗਤੀ -
80-110 BPM। ਇਹ
ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੰਗੀਤਕ
ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਂ
ਬ੍ਰੇਕਡਾਊਨ ਦੇ
ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ
ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਪ
ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਲਗਭਗ
ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ) ਰੋਬੋਟ
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂਨਵਾਲਕ। ਪੈਰ ਇੱਕਠੇ ਰੱਖੋ, ਦੋਵੇਂ
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਣ।
ਖੱਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ
ਲਿਜਾਓ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਜੇ
ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ
ਚੜ੍ਹੋ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ,
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ
'ਤੇ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਕਿ
ਖੱਟੇ ਪੈਰ ਦੀ ਉਂਗਲਾਂ
'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਓ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ
ਲਿਜਾਓ। ਇਸ ਭੁਲੇਖੇ ਲਈ:

ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ, 1983 ਦਾ
ਮੋਟਾਊਨ 25 ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ। ਇਹ ਇਤਿਹਾਸ
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ
ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਡਾਂਸ
ਮੁਹਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ
ਹੈ। ਇਹ 'ਦ ਬੈਕਸਲਾਈਡ'
ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਕ ਸਟ੍ਰੀਟ
ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ
ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜੈਕਸਨ ਨੇ
ਢਾਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ

88-112 BPM। ਇਹ
ਪੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ,
ਅਤੇ ਸੋਲ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਮੂਨਵਾਲਕ ਇੱਕ
ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹਰਕਤ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਸਹੀ ਗਾਣੇ
ਵਿੱਚ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ
ਇੱਕ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ
ਇਹ ਯਾਦ ਰਹਿ
ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ

(1) ਲਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪੈਰ
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਪੱਕਾ ਰਹਿਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, (2) ਚੜ੍ਹ
ਰਿਹਾ ਪੈਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ
'ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, (3) ਪੈਰਾਂ
ਵਿਚਕਾਰ ਵਜ਼ਨ ਦਾ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ
ਸੁਚਾਰੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ। ਮਾਈਕਲ ਜੈਕਸਨ ਦੀ
"ਮੂਨਵਾਲਕ" 70% ਹੱਥਾਂ
ਬਾਰੇ ਹੈ - ਮਕਾਨਿਕ
ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹਰੇਕ
ਲਹਿਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ
ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ
ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਣ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦ ਸੇਫਟੀ ਡਾਂਸ। ਟੈਕਨੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਨ ਵਿਦਾਊਟ ਹੈਟਸ ਦੇ 1982
ਦੇ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚਲੀ
ਕੋਰੀਓਗ੍ਰਾਫੀ: ਚੌੜੀ
ਸਥਿਤੀ, ਬਾਹਾਂ ਪਾਸੇ ਜਾਂ
ਉੱਚੀਆਂ, ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਛਾਲ ਅਤੇ
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦਾ
ਨਮੂਨਾ। ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ:
ਕੁਝ ਵੀ ਜੋ ਉਸ ਯੁੱਗ ਦੇ
ਜੋਸ਼ੀਲੇ, ਬੇ-ਫਿਕਰ, ਅਤੇ
ਥੋੜ੍ਹੇ ਮੱਧਯੁਗੀ
ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਲੇ ਸੁਭਾਅ
ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ। ਛਾਲ
ਲਗਾਓ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਹਿਲਾਓ। ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ
ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ। ਇਹ
ਸਹੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ।

ਨਿਊ ਵੇਵ, 1982-1985।
"ਦ ਸੇਫਟੀ ਡਾਂਸ" ਉਹ ਨਾਚ
ਹੈ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗੀਤ ਲਈ
ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ
ਟੈਕਨੋ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ
ਘੱਟ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਖਾਸ
ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਲੋਚਾਬ ਵਿੱਚ
ਮੌਜੂਦ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ
ਪੂਰਵਗਾਮੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ
ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਰੇਵ ਕਲਚਰ ਨੇ
ਦੁਬਾਰਾ ਉਭਾਰਿਆ।

120-140 BPM। ਨਿਊ
ਵੇਵ, ਸਿੰਥ-ਪੌਪ, ਅਤੇ
ਕੁਝ 80 ਦੇ ਦਹਾਕੇ
ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ
ਸੰਗੀਤ। ਇਹ
ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ
ਖੁਸ਼ੀ ਭਰੇ ਅਰਾਮ
ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ
ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਗੱਲ
ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਤਕਨੀਕ।

8.3 — ਨੌਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਆਰਕਾਈਵ।

90ਵਿਆਂ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨੇ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕ ਨਾਚ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ। ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ, ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਲੱਬ ਸੀਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਨਵੇਂ ਹਿਲਚਾਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਲਚਾਲਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਫਰੀਕੀ ਅਤੇ ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਮੂਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਪਾਰਕ ਯੁੱਗ ਨੇ ਛੁਪਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ - ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਆਏ ਸਨ।

ਕੂੜਾ। ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ ਮੂਲ / ਸੰਦਰਭ BPM / ਸ਼ੈਲੀ

ਕੈਬੇਜ ਪੈਚ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ
ਚੌੜਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੋ,
ਗੋਡੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਬੰਦ
ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਇੱਕੋ
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਸਾਹਮਣੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ -
ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਘੜੀ ਦੀ
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ
ਘੜੀ ਦੇ ਉਲਟ - ਲਗਭਗ ਛਾਤੀ
ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ। ਹੱਥ ਇੱਕ
ਨਿਰੰਤਰ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਵਾਲੀ
ਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ
ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ।
ਸਿਰ ਵੀ ਉਸੇ ਤਾਲ ਵਿੱਚ
ਉਛਾਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਇਹ
ਸੁਣਨ 'ਤੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ
ਜਦੋਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ 90ਵਿਆਂ ਦਾ
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਜਿਸਨੂੰ
ਗੁੱਕੀ ਕਰੂ II (1987) ਨੇ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਣਾਇਆ। ਇਸਦਾ
ਨਾਮ ਇਸ ਲਈ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ
ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ
ਇੱਕ ਗੋਭੀ ਦੇ ਥਾਵੇਂ
ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾਉਣ ਵਰਗੀ
ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਯੁੱਗ ਦੀਆਂ
ਸਭ ਤੋਂ ਜਾਣੀਆਂ-
ਪਛਾਣੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਇੱਕ ਹੈ। "ਦ ਕੈਬੇਜ ਪੈਚ"
ਅਸਲੀ ਹੈ—ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ
ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

85-115 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਪੁਰਾਣਾ
ਸਕੂਲ ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ।
'ਕੈਬੇਜ ਪੈਚ' ਨੂੰ
ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ
ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਰੇ
ਯਾਦਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ
ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ, ਸਹੀ
ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋ ਅਤੇ
ਲੋਕ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ
ਲੈਣਗੇ।

ਤਿਤਲੀ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ
ਤੋਂ ਫੈਲਾਓ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ
ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਗੋਡਿਆਂ
ਨੂੰ ਪਾਸਿਆਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਓ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ
ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ—ਗੋਡੇ
ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਬੰਦ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਤਿਤਲੀ ਦੇ ਪਰ। ਇਹ ਤਿਤਲੀ
ਦਾ ਪੈਰਾਂ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਹੈ,
ਹੱਥਾਂ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ
(ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ
ਵਾਲੀ ਤਿਤਲੀ ਦੀ ਕਸਰਤ
ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ
ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)। ਸਹੀ
ਤਿਤਲੀ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਲ
ਖੜ੍ਹਾ ਰਹਿਣਾ, ਗੋਡਿਆਂ

ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ 1990ਵਿਆਂ ਦਾ
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਅਤੇ ਡਾਂਸਹਾਲ
ਦਾ ਮਿਲਾਪ। ਬਟਰਫਲਾਈ
ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਤਪੱਤੀਆਂ ਹਨ
— ਅੰਗ ਵਾਲਾ ਰੂਪ
ਐਰੋਬਿਕਸ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ
ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਕਿ
ਲੱਤ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ
ਅਤੇ ਡਾਂਸਹਾਲ ਨਾਲ ਇੱਕੋ
ਸਮੇਂ ਉੱਭਰਿਆ। ਲੱਤ
ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਸਹੀ
ਹੈ।

90-120 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ,
ਡਾਂਸਹਾਲ, ਆਰ ਐਂਡ
ਬੀ। "ਦ ਬਟਰਫਲਾਈ"
ਚਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ
ਨੀਵੇਂ ਰੁੱਖ ਨਾਲ
ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ—ਜੇਕਰ
ਪੈਰ ਬਹੁਤ ਸੰਕੜੇ ਹਨ
ਜਾਂ ਗੋਡੇ ਅਸਲੀਅਤ
ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹ
ਰਹੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਧੱਕ
ਕੇ ਇੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਅ
ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣਾ।

ਦਿ ਹੰਪਟੀ ਡਾਂਸ। ਡਿਜੀਟਲ ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ ਦੇ
ਸ਼ੌਕ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼
ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੰਪਟੀ ਹੰਪ ਦੀ
ਇੱਕ ਨਾਚ ਸ਼ੈਲੀ। ਇਸ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਢਿੱਲਾ, ਕੁੱਕੜ
ਵਾਲਾ, ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਅੰਦੋਲਨ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ
ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਅਣਕਿੰਨੀ
ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। "ਹੰਪਟੀ
ਡਾਂਸ" ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼
ਜਾਣਬੁੱਝਕੇ ਅਸਮਰੱਥ
ਲੱਗਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ
ਸੰਗੀਤਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੈ:
'ਅਨਿਯਮਿਤ' ਗਤੀਆਂ ਵੀ
ਬੀਟ ਨਾਲ ਸਮਾਂਬੰਧਿਤ
ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ
ਅਰਾਜਕ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ
ਹੋਣ।

1990, ਡਿਜੀਟਲ
ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ
ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸੀ
ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੀ
— ਗੀਤ ਖੁਦ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ
ਕਰਨਾ ਹੈ। "ਹੰਪਟੀ ਡਾਂਸ"
ਉਹ ਨੱਚਣਾ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਇਹ
ਸਿਧਾਂਤ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ
ਕਿ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ
ਬੇढੰਗੇਪਣ ਨਾਲ ਨੱਚਣਾ
ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਮਾਨਯੋਗ
ਹੈ।

90-110 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਫੰਕ
ਪ੍ਰੇਰਿਤ। "ਦਿ
ਹੰਪਟੀ ਡਾਂਸ" ਇੱਕ
ਇਜਾਜ਼ਤ ਪੱਤਰ ਹੈ—
ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨੂੰ
ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਸੰਪੂਰਨ ਸੱਚਾਈ ਅਤੇ
ਤਕਨੀਕੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ
ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮਨਜ਼ੂਰ
ਹਨ।

ਦ ਟੂਟਸੀ ਰੋਲ। ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ, ਖੱਬਾ
ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ, ਸੱਜਾ ਪੈਰ,
ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ
ਨੇੜੇ -- ਚਾਰ ਗਿਣਤੀਆਂ।
ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਖੱਬੇ ਨਾਲ
ਦੁਹਰਾਓ। ਇਹ ਫੁੱਟਵਰਕ
ਹੈ। ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੀ ਤਰੀਕਾ:
ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਈਏ
ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਗੋਲ
ਘੁੰਮਾਉ (ਅੱਗੇ ਵੱਲ)
ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਜਦੋਂ
ਕਦਮ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ
ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ। 69 Boyz
(1994) ਦੇ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਇਸ
ਹਰਕਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਕੀਤੀ ਜਾ
ਰਹੀ ਹੈ -- ਇਹ ਉਸ ਯੁੱਗ
ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ
ਵਿਦਿਅਕ ਡਾਂਸ ਗੀਤਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

1994, 69 Boyz। ਮਿਆਮੀ
ਬੈਸ (Miami Bass) ਦਾ
ਦੌਰ। "The Tootsee
Roll" ਇੱਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਡਾਂਸ
ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓ
ਰਾਹੀਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਹ
ਮਿਆਮੀ ਬੈਸ/ਬੂਟੀ
(booty) ਸੰਗੀਤ ਦੀਆਂ
ਧੁਨਾਂ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ
ਕਲਚਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ
ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ
ਹੈ।

90-110 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਮਿਆਮੀ
ਬੇਸ, ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ। ਇਹ
ਡਾਂਸ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ
ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ
ਸਟੈੱਪ ਦੇ ਨਮੂਨੇ
ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਡਾਂਸ
ਵਰਗੀ ਵਿਜ਼ੁਅਲ
ਇਕਸੁਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿ ਕਿਡ ਐਂਡ ਪਲੇ। ਦੋ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ
ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ
ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ
ਲੰਬਾਈ ਦਾ ਫਾਸਲਾ ਹੈ।

ਕਿਡ ਐਂਡ ਪਲੇ, 1988-
1991। ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਦੋਹਰੀ
ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫਿਲਮ
'ਹਾਊਸ ਪਾਰਟੀ' ਤੋਂ

90-115 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ
ਬੀ। ਇਸ ਚਾਲ ਲਈ ਇੱਕ
ਸਹਿਜ ਭਾਈਵਾਲ ਦੀ

ਵਿਅਕਤੀ A ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ B ਦੇ
ਖੱਤੇ ਪੈਰ ਵੱਲ ਕੁੱਟਦਾ
ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ B ਇਸ ਤੋਂ
ਬਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ
ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨਾਲ
ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ A
ਬਾਹਰ ਕਦਮ ਭਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਆਪਣੇ ਖੱਤੇ ਪੈਰ ਨਾਲ
ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਲੋਕ
ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ
ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਟਦੇ ਹਨ,
ਇੱਕ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ ਜੋ
ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਕਰਾਏ
ਬਿਨਾਂ ਫੰਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ। ਚੁਣੌਤੀ ਅਤੇ ਹੁਨਰ
ਸਮਾਂ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਣਾ
ਹੈ— ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਅਤੇ ਕੁੱਟਣ
ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ
ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ
ਹਨ।

ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ
ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ
ਇੱਕ ਮੂਲ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਾਰਜ ਹੈ—
ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ
ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਿਡ ਐਂਡ
ਪਲੇ ਉਸ ਯੁੱਗ ਦੀ
ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀ ਭਾਈਵਾਲੀ
ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ
ਅੱਠਾਂ ਸਕਿੰਟਾਂ ਦਾ
ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ
ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
ਧੀਮੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ,
ਸਮਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ,
ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ
ਗਤੀ 'ਤੇ ਲਿਆਓ।

ਮੈਕਾਰੇਨਾ। ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਵਧਾਇਆ (ਹੱਥ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਹਿੱਸਾ
ਹੇਠਾਂ)। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਅੱਗੇ
ਵਧਾਇਆ (ਹੱਥ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ
ਹਿੱਸਾ ਹੇਠਾਂ)। ਸੱਜਾ
ਹੱਥ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ
ਘੁਮਾਓ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਨੂੰ
ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ। ਸੱਜਾ
ਹੱਥ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਨੂੰ
ਸੱਜੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ ਸਿਰ ਦੇ
ਨੇੜੇ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਪਿੱਛੇ
ਸਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ। ਸੱਜਾ ਹੱਥ
ਖੱਬੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ। ਖੱਬਾ
ਹੱਥ ਸੱਜੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ।
ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ
ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ
ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ
ਲਿਜਾਓ। ਕੁਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ
ਹਿਲਾਓ। ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ
ਘੁੰਮਣਾ ਖੱਬੇ ਕਰੋ।
ਦੁਹਰਾਓ।

Los del Rio, 1993. ਇਹ
ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਲੇਮੈਂਕੋ
ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਪੌਪ
ਗੀਤ ਸੀ। ਇਹ 1996 ਵਿੱਚ
ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵव्यापी ਘਟਨਾ
ਬਣ ਗਿਆ। "ਮੈਕਰੇਨਾ"
ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ
ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਡਾਂਸ
ਫਾਰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ
ਹੈ। ਇਹ ਵਿਆਹਾਂ, ਖੇਡ
ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਥਾਂ 'ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇਕੱਠੇ
ਨੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ
ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭલે
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀ
ਯੋਗਤਾ ਵੱਖਰੀ ਹੋਵੇ।

104 BPM, ਖਾਸ ਕਰਕੇ
- ਅਸਲੀ ਗੀਤ। ਇਹ 95-
115 BPM ਦੀ ਰੇਂਜ
ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।
"ਮੈਕਰੇਨਾ" ਕਿਸੇ ਵੀ
ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ
ਉਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗੀਤ
ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸਦੀ
ਵਿਆਪਕਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ।

8.4 — ਸਮਕਾਲੀ ਆਰਕਾਈਵ (2000 ਦੇ ਦਹਾਕੇ–ਹੁਣ ਤੱਕ)

ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਡਾਂਸ ਦੇ ਹਰਕਤ 80ਵਿਆਂ ਅਤੇ 90ਵਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ — ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਸ਼ਾਰਟ-ਫਾਰਮ ਵੀਡੀਓ, ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੁੱਖ ਪ੍ਰਸਾਰਣ ਮਾਧਿਅਮ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਹਰਕਤ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਉਮਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹਰਕਤ ਅਕਸਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਾਇਰਲ ਮੂਲ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕੂੜਾ। ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ ਮੁੱਢ / ਇਹ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ
ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

BPM / ਸ਼ੈਲੀ

ਦ ਡੱਗੀ। ਵੱਜ਼ਨ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ
ਲਿਜਾਓ। ਖੱਬੇ ਕੰਢੇ ਨੂੰ
ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ
ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਵਜ਼ਨ ਖੱਬੇ
ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਇੱਕ
ਰੋਲਿੰਗ ਡਿੱਪ ਦੇ ਨਾਲ।
ਇਸਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੀ
ਕਰੋ। ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਕੰਢੇ ਦਾ
ਡਿੱਗਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ। ਪੈਰ
ਬਹੁਤੇ ਵਾਰ ਲਗਭਗ ਇੱਕੋ
ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ
ਹਨ। ਇਹਦਾ ਸਾਰਾ ਅੰਜਾਮ
ਧੜ ਅਤੇ ਕੰਢਿਆਂ ਦੇ
ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਰੋਲਿੰਗ
ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ
ਡਿੱਪ ਇੱਕ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Cali Swag District,
2010. ਇਸਦਾ ਨਾਮ ਰੈਪਰ
ਲਿਲ ਵਿਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੀਤ
'ਮਾਈ ਡੌਗੀ' (2007) ਤੋਂ
ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। 'ਡੌਗੀ'
90ਵਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਦੀ
'ਸਵਾਗ ਵਾਕ' ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਲ
ਰੂਪ ਹੈ— ਉਹ ਸ਼ੋਲਡਰ
ਰੋਲ ਜੋ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ
ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ
ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

80-110 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਟ੍ਰੈਪ,
ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ। "ਦ
ਡੱਗੀ" ਇੱਕ ਧੀਮੀ
ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਡਾਂਸ ਹੈ
— ਜਦੋਂ BPM
ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੀ
ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਗੁਆ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਕੰਢਿਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ
ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ
ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਦ ਨੈਅੈ ਨੇ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ
ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਰੱਖੋ।
ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਸਿੱਧਾ
ਉੱਚੇਰੇ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ, ਕੁਝ
ਹੱਦ ਤੱਕ ਗੁੱਟ (elbow)
ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੰਢੀ
ਢਿੱਲੀ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਦੇ
ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਚਾ
ਕਰੋ। ਹੱਥ ਅਤੇ ਸਰੀਰ
ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤਾਲ 'ਤੇ
ਹਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਰ
ਢਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ
ਹਨ। ਬਸੰਤ: ਇੱਕ ਹੱਥ
ਉੱਪਰ, ਸਰੀਰ ਉਸਦੇ ਹੇਠਾਂ
ਹਿੱਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰ
ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। "Nae
Nae" ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ ਹੱਥ ਦੀ
ਢਿੱਲੀ ਗਤੀ ਬਾਰੇ ਹੈ—
ਕੰਢੀ ਹੀ ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਹੈ।

ਸਿਲੈਂਟੋ, 2015. "ਨਾਏ
ਨਾਏ" ਡਾਂਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ
ਕਿਰਦਾਰ ਵੰਦਾ ਤੋਂ ਆਇਆ
ਹੈ ਜੋ 'ਮਾਰਟਿਨ'
ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਸ਼ੋਅ ਵਿੱਚ
ਸੀ। ਇਸ ਕਿਰਦਾਰ ਦੀ ਖਾਸ
ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਢਿੱਲ ਦੀ ਗਤੀ
ਨੇ ਅਟਲਾਂਤਾ ਦੇ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਡਾਂਸ ਨਮੂਨਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ,
ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
ਸਿਲੈਂਟੋ ਨੇ ਰਸਮੀ ਰੂਪ
ਦੇ ਦਿੱਤਾ।

80-110 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ
ਬੀ, ਟ੍ਰੈਪ। ਇਹ ਹੋਰ
ਵਿਪ/ਨੇ ਨੇ ਸੀਕਵੈਂਸ
ਦੇ ਹਿਲਚਾਲਾਂ ਨਾਲ
ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼
ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਲਕ।

ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ
ਪਾਸੇ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਕਿ
ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ
ਦੇ ਗਿੱਟੜ ਨੂੰ ਖੱਬੇ
ਹਿਲਾਉ (ਗਿੱਟੜ ਅਤੇ
ਬਾਹਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਦੋਵੇਂ
ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਧ ਤੋਂ
ਲੰਘਾ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ
ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੱਜੇ
ਪਾਸੇ ਦੇ ਗਿੱਟੜ ਨੂੰ
ਸੱਜੇ ਹਿਲਾਉ। ਇਹ ਨਮੂਨਾ
ਤੇਜ਼ ਹੈ - ਹਰ ਇੱਕ
ਹਿਲਾਅ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ
ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ
ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ
ਵਾਰ ਮੱਧ ਤੋਂ ਲੰਘਦੀਆਂ
ਹਨ। ਗਤੀ ਹੀ ਮੁੱਖ ਹੈ:
ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ
ਤੁਸੀਂ "ਫਲੌਸ" ਕਰਦੇ ਹੋ,
ਉਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ
ਪ੍ਰਭਾਵ ਇੰਨਾ ਹੀ
ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰਸਲ ਹੌਰਨਿੰਗ ('ਬੈਕਪੈਕ
ਕਿਡ'), 2017 — ਜਦੋਂ
ਉਸਨੇ ਐੱਸਐੱਨਐੱਲ (SNL)
'ਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ,
ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਫੈਲ ਗਿਆ। 'ਦੀ ਫਲਾਸ'
ਪਹਿਲਾ ਅਜਿਹਾ ਡਾਂਸ ਹੈ
ਜੋ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੋਸ਼ਲ
ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਇਆ
ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਨੇ ਗੈਰ-
ਵਾਸਨੀਕ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ
ਵੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ
ਕੀਤੀ। ਇਹ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਦੀ
'ਆਈਸੋਲੇਸ਼ਨ' ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ
ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਉੱਪਰਲੇ
ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ
ਇੱਕే ਸਮੇਂ ਵਿਲੱਖਮ
ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਲਹਿਰਾਉਣਾ।

100-130 BPM।
ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੁਕੂਲ—
ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ
ਜਨਮਦਿਨ ਦੀਆਂ
ਪਾਰਟੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ
ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦੇ ਸਟੇਜ
ਤੱਕ, ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ
ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
"ਦ ਫਲਾਸ" ਇੱਕ
ਅਜਿਹੀ ਡਾਂਸ ਛਾਲ ਹੈ
ਜੋ ਕਿ "ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ
ਸਲਾਈਡ" ਨਾਲੋਂ
ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਆਧਾਰ
'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ—
ਇਹ 2017 ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਦੀ ਦਰਸ਼ਨੀਅਤ ਵਾਲਾ
ਹੈ।

ਮੈਲਬੋਰਨ ਸ਼ਫਲ। ਜਾਹੋ-ਜੁਦਾ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕੁੱਦਣਾ: ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਖੱਟੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ
ਲਿਆਓ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਕੇ ਵਿਆਪਕ
ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਓ।
ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ ਹੈ: ਝਾੜੂ-
ਕਦਮ, ਝਾੜੂ-ਕਦਮ - ਇੱਕ
ਖਾਸ ਜੰਪੀਲਾਪਣ ਨਾਲ
ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ
ਬਦਲਣਾ। ਅਡਵਾਂਸਡ ਵਰਜ਼ਨ
ਵਿੱਚ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਆਰਮ
ਸਵਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ
ਫੁੱਟਵਰਕ ਭੰਡਾਰ ਸ਼ਾਮਲ
ਹਨ। "ਸ਼ਫਲ" ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਇੱਕ ਫ਼ਲੋਰ ਮੁਵ ਹੈ -
ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ
ਗਲਾਈਡਿੰਗ, ਸਲਾਈਡਿੰਗ
ਗੁਣਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮੈਲਬੋਰਨ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ,
1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ
ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਰੇਵ
ਸੱਭਿਆਚਾਰ। ਇਹ 2000-
2010 ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ
EDM ਫੈਸਟੀਵਲ ਕਲਚਰ
ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ
ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਕੁਝ
ਘੱਟ ਡਾਂਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਇੱਕ ਹੈ ਜੋ ਰੇਵ
ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ
ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ
ਹਿਪ-ਹੌਪ ਜਾਂ ਪੌਪ ਵਿੱਚ।

130-150 BPM।
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ
ਸੰਗੀਤ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ
ਹਾਊਸ, ਟੈਕਨੋ ਅਤੇ
ਟ੍ਰਾਂਸ ਦੇ ਤੇਜ਼
ਰੂਪ। "ਸ਼ਫਲ" ਨੂੰ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ
ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਤਿਆਰ
ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,
ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਰਨਿੰਗ
ਮੈਨ" ਅਤੇ "ਕੈਬੇਜ
ਪੈਚ" ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਦਿ ਵੋਹ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੀਟ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹਾਈ-ਹੈਟ
ਜਾਂ ਸਨੇਅਰ ਦੀ ਧੁਨ) 'ਤੇ,
ਸਾਰੇ ਅੰਦੋਲਨਾਂ ਨੂੰ
ਰੋਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ
ਇੱਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਾਕ
ਕਰੋ—ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ

ਚਾਰਲੋਟ, NC ਦੇ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ ਗੇੜਿਆਂ ਤੋਂ,
2019। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ
ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਗਿਆ। "ਵੋਹ"
ਰੈਫਰੈਂਸ 1970 ਦੇ
ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਫੰਕ ਡਾਂਸ ਦੀ
"ਲਾਕਿੰਗ" ਤਕਨੀਕ ਦਾ

90-120 BPM।
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਟ੍ਰੈਪ।
"The Woah" ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆ ਉਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ
ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ
ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਵੱਖਰੇ

ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਅੰਦੋਲਨ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। 'ਵੋਹ'
ਫ੍ਰੀਜ਼-ਲਾਕ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਇਸਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ
ਗਤੀ। ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ: ਲਾਕ ਨੂੰ
ਬਿਲਕੁੱਲ ਧੁਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਬੀਟ ਲਈ
ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਅਤੇ ਫਿਰ ਰਿਲੀਜ਼ ਕੀਤਾ
ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਅਚਾਨਕ ਰੁਕਣਾ ਸ਼ਾਮਲ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ
ਇੱਕ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕੇ ਪਲ
ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ।

ਹਾਈ-ਹੈਟ ਜਾਂ ਸਨੇਅਰ
ਦੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ
ਇੱਕ ਸਾਫ਼ "ਹਿੱਟ"
ਪਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ
ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ
ਇਸਦੀ ਸਮਕਾਲੀਤਾ ਲਈ
ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

8.5 — ਲਾਤੀਨੀ ਆਰਕਾਈਵ।

ਲਾਤੀਨੀ ਡਾਂਸ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਕਲਚਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਹਨ। ਸਾਲਸਾ, ਕੁਮਬੀਆ, ਮੇਰੇਂਗੇ, ਬੈਚਾਟਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਪ-ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੇ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਲੈਕਟ੍ਰੌਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲੱਬ ਕਲਚਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਤੀਨੀ ਸਥਾਨਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਲਚਾਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ—ਇਹ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਮ/ਸ਼ੈਲੀ ਮੁੱਖ ਤੱਤ। ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਗੈਰ-
ਲਾਤੀਨੀ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ
ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਟ ਰੇਟ ਰੇਂਜ

ਮੇਰੇਂਗ ਮਾਰਚ ਲੈਟਿਨ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ
ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ 1
'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ,
ਸੱਜਾ ਪੈਰ 2 'ਤੇ ਜਗ੍ਹਾ
'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ
ਦੁਹਰਾਓ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਹੈ।
ਰਾਜ਼: ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਨਾਲ
ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਪ
ਉੱਚਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਲਈ ਹਰੇਕ
ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ
'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਪਾਓ,
ਅਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦੇ ਹਿੱਪ
ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਉੱਪਰ ਆਉਣ ਦਿਓ।
ਮੇਰੇਂਗੇ ਮਾਰਚ ਇੱਕ
ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹੈ,
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਪ ਦਾ ਜ਼ੋਰ
ਹੋਵੇ। ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ
ਰੂਪ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੋਂ
ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇਂਗ ਸਟੈਪ ਇੱਕ
ਅਜਿਹਾ ਡਾਂਸ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ
ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਾਂਗਾ
ਹੈ। ਇਹ 100-120 BPM
ਦੀ ਗਤੀ 'ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੇ ਨਾਨ-ਲਾਤੀਨ ਕਲੱਬ
ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਫਿੱਟ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇਂਗ ਵਿੱਚ
ਹਿਪ 'ਤੇ ਜੋ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਧਾ ਹੀ
ਹਾਊਸ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ
ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—
ਹਾਊਸ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇਂਗ
ਸਟੈਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਰਿਦਮ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ।

100-130 BPM।
ਮੇਰੇਂਗੂ, ਬਚਾਟਾ,
ਅਤੇ ਕੁਝ ਹਾਊਸ
ਸੰਗੀਤ। ਕੋਈ ਵੀ
ਇਸਨੂੰ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ
ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ
ਹੈ।

ਕੁੰਬੀਆ ਸਟੈਪ ਕੰਬੀਆ ਇੱਕ ਖਾਸ ਡਾਂਸ ਹੈ
ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚਾਲ
'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ: ਇਕੱਠੇ-
ਪਾਸੇ-ਇੱਕੱਠੇ-ਪਾਸੇ,
ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ
ਉੱਚਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੱਜਾ ਪੈਰ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿੰਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ
ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਖੱਬਾ
ਫਿਰ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਵੱਲ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੱਜਾ
ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਕੇ ਬੰਦ ਹੋ

ਕੰਬੀਆ, ਜੋ ਕਿ 80-110
ਬੀਪੀਐਮ ਦੀ ਉਚਿਤ ਗਤੀ
'ਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ
ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ ਅਤੇ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ
ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਬੀਆ ਦੇ
ਡਾਂਸ ਵਿੱਚਲੀ ਝੁਕਣ ਦੀ
ਗਤੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੇਰੀ
ਅਤੇ ਰਿਲੀਜ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ
ਟ੍ਰੈਪ ਅਤੇ ਸਲੋ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ ਗਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ
ਖਾਂਦੀ ਹੈ।

75-110 BPM।
ਕੰਬੀਆ, ਕੁਝ ਹਿੱਪ-
ਹੌਪ, ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ।
ਕੋਲੋਮਬੀਅਨ ਅਤੇ
ਮੈਕਸੀਕਨ ਕੰਬੀਆ
ਵਿੱਚ ਇਸ ਸਟੈਪ ਦੇ
ਥੋੜੇ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪ ਹਨ
— ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵੈਧ ਹਨ
ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ
ਅਪਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ "ਪਿੱਛੇ
ਰਹਿਣਾ" ਹੀ ਕੰਬੀਆ ਨੂੰ
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਲਸਾ ਬੇਸਿਕ ਸਾਲਸਾ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੱਕਾ ਅੱਠ ਬੀਟਾਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਛੇ ਕਦਮਾਂ ਵਾਲਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ (1), ਸੱਜੇ
ਪੈਰ ਨਾਲ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ
ਖੜ੍ਹੋ (2), ਕੇਂਦਰ ਵੱਲ
ਪਿੱਛੇ ਜਾਓ (3), ਥੋੜ੍ਹਾ
ਰੁਕੋ (4)। ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਵਧੋ (5),
ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜਗ੍ਹਾ
'ਤੇ ਖੜ੍ਹੋ (6), ਕੇਂਦਰ
ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਜਾਓ (7),
ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕੋ (8)। 4
ਅਤੇ 8 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ
ਰੁਕੇ, ਕਦਮਾਂ ਦੇ ਇੰਨੇ
ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ - ਇਹ
ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਸਾਲਸਾ
ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ
ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੀ
ਹੈ। ਹਰ ਗਤੀ ਕੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ
ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਲਸਾ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ
ਤਰੀਕਾ ਅਕਸਰ ਲਾਤੀਨੀ
ਗਾਇਆ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ
ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ
ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ - ਇਸਦੀ ਰਿਦਮ
(timing) ਇੰਨੀ ਖਾਸ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ
ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ।
ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ
ਤਬਦੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ
ਹੈ, ਉਹ ਹੈ "ਹਿੱਪ-ਆਨ-
ਐਵਰੀ-ਸਟੈੱਪ" ਦਾ
ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ
ਰੁਕਾਵਾਂ (pause) ਨੂੰ
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ
ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ
ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

160-220 BPM
(ਰਵਾਇਤੀ) - ਪਰ
ਇਸਨੂੰ 1-2-3 'ਤੇ
ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ
80-110 BPM 'ਤੇ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸਾਲਸਾ ਖੁਦ ਇੱਕ
ਸੰਗੀਤ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ।

8.6 — ਦ ਸਪਿਨ।

ਇਸਦਾ ਆਪਣਾ ਭਾਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ।

ਸਪਿਨ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਪੀਐਮ (BPM) 'ਤੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਮੁਵ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਡਾਂਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਇਸਦੇ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੌਸ਼ਲ ਪੱਧਰ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਇਕੱਲੇ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ।

ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਪਿਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ?

ਵਿਲੱਖਣਤਾਵਾਂ।

ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਖੜੋ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ
ਤਾਂ ਜੋ ਘੁੰਮਣ (rotation) ਦੀ
ਗਤੀ ਬਣੇ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ
ਮੂਨਹਾਰ (pivot) ਵਜੋਂ ਰੱਖੋ।
ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਲਿਆਓ
(ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਨਾਲ
ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ) ਤਾਂ ਜੋ ਘੁੰਮਣ
ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ — ਇਹ
ਐਂਗੂਲਰ ਮੋਮੈਂਟਮ ਦਾ ਭੌਤਿਕ
ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ: ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਥੰਮ
(mass) ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਅਚੇ
ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,
ਤਾਂ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਘੁੰਮਣਾ ਧੀਮਾ ਹੋਵੇ,
ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕਰੋ ਤਾਂ
ਜੋ ਅਗਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ
ਰੁਕ ਸਕੋ।

ਇਹ ਤਰੀਕਾ: ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ
ਬਿੰਦੂ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਘੁੰਮਦੇ
ਸਮੇਂ ਉਸ 'ਤੇ ਜਿੰਨੀ ਸੰਭਵ ਹੋ
ਸਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ
ਆਖ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਰ ਨੂੰ
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਜੋ
ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਖ
ਸਕੋ। ਇਸਨੂੰ ਫੌਰਮਲ ਡਾਂਸ
ਵਿੱਚ "ਸਪੌਟਿੰਗ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਘੁੰਮਣ
ਦੌਰਾਨ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ
ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ
ਗਈ ਘੁੰਘਰੀ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ
ਉਤਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ
ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਘੁੰਘਰੀ ਹਿਲਦੇ
ਹੋਏ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਤਰਨਾ:
ਘੁੰਘਰੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਉਤਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ
ਜਿੱਥੇ ਉਤਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਉਸ
ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੱਕਾ ਰਹੋ, ਉੱਥੇ
ਪਹੁੰਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੜ੍ਹੋ। ਇੱਕ
ਘੁੰਘਰੀ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖ਼ਤਮ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆਉਣ
ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਘੁੰਘਰੀ
ਜੋ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਤਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ
ਇੱਕ ਫੈਸਲੇ ਵਰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

ਅੱਧਾ ਘੁੰਮਣਾ: 180 ਡਿਗਰੀ। ਸਭ
ਤੋਂ ਆਸਾਨ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ
ਸੰਗੀਤਕ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ ਨਵਾਂ
ਦਿਸ਼ਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।
ਪੂਰਾ ਘੁੰਮਣਾ: 360 ਡਿਗਰੀ। ਇਹ
ਸਟੈਂਡਰਡ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ
ਸਾਫ਼ ਬੀਟ 'ਤੇ ਕਰੋ—ਅਕਸਰ ਇੱਕ
ਵਾਕ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਬੀਟ—ਅਤੇ ਅਗਲੇ
ਵਾਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੀਟ 'ਤੇ ਉਤਰੋ।
ਦੋਹਰਾ ਘੁੰਮਣਾ: ਦੋ ਪੂਰੇ
ਰੋਟੇਸ਼ਨ। ਇਸਨੂੰ ਡਾਂਸ ਲਈ
ਢੁਕਵੇਂ ਟੈਂਪੋ 'ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ,
ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ
ਸਿੰਗਲ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਨ
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
ਭਾਈਵਾਲ-ਸਹਾਇਤ ਘੁੰਮਣਾ: ਇੱਕ
ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਦਾ ਹੱਥ ਫੜਦਾ
ਹੈ, ਅਤੇ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ
ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਤੀ ਲਈ ਉਸ ਹੱਥ ਦੀ
ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ
ਡਾਂਸ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵਿੰਗ,
ਸਾਲਸਾ, ਲੋਕ ਨਾਚ ਅਤੇ ਕਲੱਬ
ਡਾਂਸ।

ਕਦੋਂ ਘੁੰਮਣਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਸੰਗੀਤਕ ਵਾਕ ਦੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ "ਬਰੇਕਡਾਊਨ" ਦੌਰਾਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਘੁੰਮਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ — ਇਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੀ ਗਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੁਚਿਤ "ਐਕਸਲੇਮੇਸ਼ਨ ਪੁਆਇੰਟ" ਹੈ।

8.7 — ਵੋਗਿੰਗ ਅਤੇ ਬਾਲਰੂਮ: ਉਹ ਆਰਕਾਈਵ ਜੋ ਇੱਥੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵੋਗਿੰਗ: ਹਾਰਲੇਮ ਬਾਲਰੂਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼, 1960 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਤੋਂ ਅੱਜ ਤੱਕ - ਜੋ ਕਿ "ਪੈਰਿਸ ਇਜ਼ ਬਰਨਿੰਗ" (1990) ਦੁਆਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ ਅਤੇ ਗਲੋਬਲ ਬਾਲਰੂਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਵੋਗਿੰਗ ਇਸ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਐਂਟਰੀ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ 20ਵੀਂ ਸਦੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਡਾਂਸ-ਜਿਸ-ਨੂੰ-ਹਸਤੀ-ਅੰਤਰਾਲ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਲੈਕ ਅਤੇ ਲਾਤੀਨੀ LGBTQ+ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਮੈਡੋਨਾ ਦੇ 1990 ਦੇ ਪੌਪ ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਰ ਆਧੁਨਿਕ ਰਨਵੇ-ਵਾਲਕ-ਜਿਸਨੂੰ-ਡਾਂਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਸਰਕਿਟ ਪਾਰਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਸ਼ੈਲੀ ਮੁੱਖ ਗੁਣ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਇਸਦਾ
ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੀ
ਸਿੱਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣਾ ਤਰੀਕਾ। ਕੋਨਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਈਨਾਂ, ਪੋਜ਼ ਜੋ
ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ
ਅਗਲੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ
ਗਤੀ ਜੋ ਵੋਗ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੀਆਂ ਫੈਸ਼ਨ
ਪੋਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੀ ਹੈ — ਇਸਦਾ
ਨਾਮ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਹੈ। ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਕੋਣ
ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਇਹ ਪੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ
ਭਰਵੇਂ ਦਿਲ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪੋਜ਼ ਦੀ
ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਪੋਜ਼ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਹੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ।

ਨਵਾਂ ਤਰੀਕਾ। ਵਿਕਰਚਨਾਤਮਕ ਤੱत्वਾਂ, ਰਬੜ-ਜੁੜੇ
ਹਰਮੋਟ, ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਕੋਣ ਜੋ
ਮਨੁੱਖੀ ਲਚਕਤਾ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ
ਪਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ
ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤਕਨੀਕੀ
ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ।

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। "ਨਿਊ ਵੇ" ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਰੀ ਡਾਂਸ 'ਤੇ ਰਿਹਾ, ਜਿਸਨੇ ਇੱਕ
ਪੂਰੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ਖਤੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ, ਜੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

Vogue Femme ਨਰਮਤਾ, ਸੁਗੰਧ, ਅਤੇ ਮਹਿਣਤ, ਜੋ ਕਿ
ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਪੰਜ ਤੱਵਾਂ: ਕੈਟਵਾਲਕ (ਚਲਣਾ),
ਡੱਕਵਾਲਕ, ਹੈਂਡ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ, ਫਲੋਰ
ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ, ਅਤੇ ਸਪਿਨਜ਼ ਅਤੇ
ਡਿੱਪਸ। ਹਰੇਕ ਤੱਵ ਨੂੰ ਬੈਲੇਰੂਮ
ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅੰਕ
ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਡਿਪ" - ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਅਤੇ ਰੌਚਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਡਿੱਗਣਾ - ਇਹ ਵੋਗ ਫੈਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੇਲਤੀ, ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ "ਡਿਪ" ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਉਹ
"ਡਿਪ" ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ "ਡਿਪ" ਪੂਰੀ
ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ
ਇੱਕ ਨਾਟਕ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ - ਮੁਹਾਰਾ ਗਾਈਡ।

ਮੁੱਖ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ:

* ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ
* ਇੱਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੂਚੀ
* ਇੱਕ ਬਿਜ਼ਨਸ ਬਲੂਪ੍ਰਿੰਟ
* ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ
* ਇੱਕ ਥੰਬ ਡਰਾਈਵ
* ਇੱਕ ਫਾਇੰਦਾਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਿੰਕ: findahelpline.com
* ਇੱਕ ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨਲ
* ਨਾਲੋਕਸੋਨ
* COMT
* DRD2
* MTHFR
8. 8 — 8.11
ਕੱਟਿੰਗ ਸ਼ੇਪਸ · ਸ਼ਫਲ · ਟੀ-ਸਟੈਪ · ਐਕਸ-ਸਟੈਪ · ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ (ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ) · ਡੀਐਨਬੀ · ਹੈੱਕਨ · ਮੁਜ਼
· ਡੱਬਸਟੈਪ
Clog · ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ · ਦ ਬੋਨਫਾਇਰ · ਦ ਪਲਾਂਟ

ਇਹ ਉਹ ਹਰਕਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨੇ ਖੁਦ ਹੀ ਘੜਿਆ ਹੈ।
ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਂਸ ਸਟੂਡੀਓਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗੀਤ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ।

━━

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 8.8 — ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਬਕਲਚਰ ਆਰਕਾਈਵ

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਹਰ ਸ਼ੈਲੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ। ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਇਸਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

8.2 ਤੋਂ 8.4 ਤੱਕ ਦੇ ਹਰਕਤਾਂ ਤੋਂ ਉਲਟ—ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ, ਪੌਪ ਅਤੇ ਆਰ ਐਂਡ ਬੀ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੁੱਖਧਾਰਾ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ—ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਖਾਸ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਨੇ ਘੜਿਆ ਸੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਏ ਸਨ। ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਮਾਹੌਲ ਤੱਕ ਫੈਲੀਆਂ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਦਹਾਕੇ ਲੱਗੇ। ਕੁਝ ਦਾ ਵਰਨਣ ਅਜੇ ਵੀ ਸਿੱਧੇ-ਸਿੱਧੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਇ, ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ।

ਕੱਟਿੰਗ ਸ਼ੇਪਸ: ਯੂਕੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ - ਗਾਰਜ, ਹਾਊਸ, ਯੂਕੇ ਫੰਕੀ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ - 1990ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ।

ਕੱਟਣਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਹੈ ਜੋ ਯੂਕੇ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। 'ਸ਼ੇਪਜ਼' ਉਹ ਭੌਂਗਿਕ ਪੈਟਰਨ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ — ਕੋਣ, ਲਾਈਨਾਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਸਥਾਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਗ ਰਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੱਟਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਰਪ ਅਤੇ ਸਟੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੀਟ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ।

"ਸ਼ੇਪ ਕੱਟਣ" ਦੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇੱਕ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਭਿਆਚਾਰ ਹੈ—ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤਕਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ "ਸ਼ੇਪ" ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਸ ਸੰਗੀਤਕ ਪਲ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਰੰਤਰ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।"

ਮੁੱਖ ਤੱਤ ਇਹ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਦ ਸਾਈਪ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਸੰਰਚਨਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ
ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬੀਟ ਲਈ ਰੱਖਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਅਗਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ
ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਹੱਥ ਇੱਕ ਖਾਸ
ਕੋਣ 'ਤੇ ਹਨ। ਧੜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ
ਝੁਕਾਅ ਹੈ। ਲੱਤਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਾਨ
'ਤੇ ਹਨ। ਸ਼ੈਪੀ ਵਿੱਚ ਭੂਮਿਕਾਗਤ
ਉਦੇਸ਼ ਹੈ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬ ਸਥਿਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ
ਇੱਕ ਜਾਣ-बूझਿਆ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੀਰ ਵਿੱਚ
ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਅਜਾਈਆਂ ਪੌਜ਼ਿਸ਼ਨਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ
ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ। ਹਰੇਕ ਪੌਜ਼ਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੀਟ ਲਈ ਰੱਖੋ, ਫਿਰ ਅਗਲੀ 'ਤੇ
ਜਾਓ। ਉਹ ਸ਼ੇਪਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੰਮ
ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ
ਹੋ: "ਹਾਂ, ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਹੁਣ ਇਸ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਕੱਟ. ਸ਼ੇਪਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਤਬਦੀਲੀ। ਕਟਾਕਟ ਕੱਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ

ਤੀਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੀਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਪ A ਵਿੱਚ ਹੋ,
ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਫਰੇਜ਼ ਦੀ ਬੀਟ 1 'ਤੇ,
ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਪ B ਵਿੱਚ ਹੋ। ਕੋਈ
ਗ੍ਰਾਦੂਆਲ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
ਕਟਾਕਟ ਉਸ ਸੰਗੀਤਕ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨਾਲ
ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ
ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿੱਚ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੋ। ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੀਟ 'ਤੇ: ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕే ਸਮੇਂ
ਬਦਲੋ। ਹੱਥ ਥੱਲੇ ਤੋਂ ਉੱਚੇ
ਹੋਣਗੇ। ਭਾਰ ਸੱਜੇ ਤੋਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਿਰ ਘੁੰਮੇਗਾ। ਇਹ ਸਭ
ਇੱਕਠੇ, ਬੀਟ 'ਤੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੱਟ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੱਟ ਕੁਦਰਤੀ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ
ਆਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਸੰਗੀਤ ਪ੍ਰਤੀ
ਜਵਾਬਦੇਹੀ।

ਕੱਟਣ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਨਾਚ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ
ਇੱਕੋ ਗੀਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਤਾਂ
ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ
ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਕਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸੰਗੀਤ
ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ
ਕਰਦੇ ਹਨ — ਡ੍ਰੌਪ, ਬਿਲਡ, ਇਸ
ਫਰੇਜ਼ ਦੇ ਤੀਜੇ ਬੀਟ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ
ਸਿੰਥ ਹਿੱਟ, ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਬਾਸ ਨੋਟ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੰਗੀਤਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਵਾਬ
ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
ਇੱਕ ਉੱਚੀ ਪਿੱਚ ਵਾਲੀ ਸਿੰਥ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਿੱਖੀ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਨੀਵੀਂ ਬੇਸ ਡ੍ਰੌਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ 'ਬਿਲਡ' ਵਿੱਚ,
ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ
ਦੇ ਸੰਚਮਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ
ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇਹਨਾਂ
ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।

BPM ਰੇਂਜ: 118–135 BPM - ਯੂਕੇ ਗੈਰੇਜ, ਯੂਕੇ ਹਾਊਸ, ਯੂਕੇ ਫੰਕੀ, ਕੁਝ ਗ੍ਰਾਈਮ। ਇਹ ਟੈਂਪੋ ਰੇਂਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੰਗੀਤਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਧੀਮੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰੇਕ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਲੰਡਨ ਦੇ ਕਲੱਬ, ਯੂਕੇ ਗੈਰੇਜ ਸਮਾਗਮ, ਅਤੇ ਬੋਇਲਰ ਰੂਮ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ। "ਕੱਟਿੰਗ ਸ਼ੇਪਸ" ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਗੀਤਕ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੀ ਪਾਤਰਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ। ਯੂਕੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ "ਕੱਟਿੰਗ ਸ਼ੇਪਸ" ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਮਰਾ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਲਬੋਰਨ ਸ਼ਫਲ: ਪੂਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਮੈਲਬੋਰਨ ਸ਼ਫਲ:

ਮੈਲਬੋਰਨ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਅੰਡਰਗਰਾਊਂਡ ਰੇਵ ਸੀਨ - 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ, 2010 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ EDM ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਫੈਲਿਆ।

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਭਾਗ 3 ਬੀਪੀਐਮ ਮੈਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਫਲ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਗ ਪੂਰੀ ਤਕਨੀਕੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਫਲ ਕਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚਾਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਹਿੱਲ-ਟੋ (heel-toe) ਐਕਸ਼ਨ, ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਗਲਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।

T-ਸਟੈਪ - ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ

ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ। ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਸ਼। ਕੀ ਇਸਦਾ ਰੂਪ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸੱਜਾ ਟੀ-ਸਟੈਪ: ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ
ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ ਫਿਸਲਦਾ
ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ
ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ
ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਂਗਲੀ
ਖੱਬੇ ਵੱਲ (ਟੀ ਦੇ ਹਰੀਜੋਟਲ
ਬਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੋਈ)। ਭਾਰ
ਖੱਬੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਖੱਬਾ ਟੀ-ਸਟੈਪ (ਮਿਰਰ): ਖੱਬੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ।
ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਲਈ
ਫਿਸਲਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਦੁਬਾਰਾ ਖੱਬੇ ਵੱਲ ਲਗਾਓ।
ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ
ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਂਗਲੀ ਸੱਜੇ ਵੱਲ।
ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਰੀ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੱਜੇ
ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਟੀ-ਸਟੈਪ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ
ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਫਿਸਲਣ ਦਾ
ਰੁਝਾਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ
ਕ੍ਰਾਸ-ਸਟੈਪ ਹਰੇਕ ਯੂਨਿਟ ਦੇ
ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਟੀ ਸ਼ੈਪ ਬਣਾਉਂਦਾ
ਹੈ।

ਸਲਾਈਡ। ਜੋ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ
ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ—ਉਹ
ਫ਼ਰਸ਼ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖਿਸਕਦਾ
ਹੈ। ਸ਼ਫਲ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ
ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ
ਅਗਲਾ ਪੈਰ ਕਿੰਨਾ ਖਿਸਕਦਾ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਉੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੇ
ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਚੱਲਣ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ
ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਖਿਸਕਦੇ ਹਨ,
ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਫਲ ਵਰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

"ਟੂ-ਆਊਟ" ਕਰਾਸ 'ਤੇ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ
ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ
ਉਂਗਲੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੋੜੀ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ—ਇਹ 'ਟੀ' ਬਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ
ਉਂਗਲੀ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਮੋੜੀ
ਜਾਂਦੀ, ਤਾਂ ਕਰਾਸ ਇੱਕ ਟਿਕਣ
ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ,
ਇਹ ਇਰਾਦਗੀ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਮਖਮਲੀ, ਸਹਿਜ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੀ
ਗਤੀ। ਜਿਸਮ ਇੱਕੋ ਉਚਾਈ 'ਤੇ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ — ਕੋਈ ਉੱਪਰ-ਨੀચે
ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਜ਼ਨ ਦਾ
ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਲੰਬਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਾਂ
ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਟਕੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਪੈਰ ਜੋ ਕਿ
ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੇ
ਵਿਰੋਧ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਦੀਆਂ ਹਨ।
ਦੂਰੀ ਤੋਂ: ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਆਕਾਰ
ਜੋ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਗਤੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
ਬਹੁਤ ਸੁਚੱਜਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੈਰ
ਲਗਭਗ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਉਠਦੇ।

X-ਸਟੈਪ - ਮੱਧਮ ਪੱਧਰ।

ਸਟੈਪ ਪੈਟਰਨ। ਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕੀ ਅੰਸ਼। ਟਾਈ-ਸਟੈਪ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ।

ਪੈਰ ਇੱਕਠੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ
ਕਰੋ:
ਬੀਟ 1: ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਉੱਤੇ (ਅੱਗੇ) ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ
ਲੰਘਦਾ ਹੈ - ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਹੁਣ
"X" ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਸੱਜਾ ਪੈਰ
ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ।
ਬੀਟ 2: ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਵੱਲ
ਇੱਕ ਕਦਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਪੈਰ
ਅਨ-ਕ੍ਰਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਆਪਕ
ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹੋ।
ਬੀਟ 3: ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ
ਉੱਤੇ (ਅੱਗੇ) ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ
ਲੰਘਦਾ ਹੈ - "X" ਆਕਾਰ, ਖੱਬਾ
ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦੇ ਉੱਪਰ।
ਬੀਟ 4: ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਵੱਲ
ਇੱਕ ਕਦਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਪੈਰ
ਅਨ-ਕ੍ਰਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲਘੂ
"X" ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਕਰਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ ਆਪਣੀ ਗਤੀ
ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ
ਅਸਲੀ ਕ੍ਰਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
—ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੈਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
ਖੜ੍ਹੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦਾ
ਹੈ, ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਇੱਕ
ਢੁਕਵੀਂ ਕ੍ਰਾਸਿੰਗ ਸ਼ੱਕੀ ਲੱਗ
ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਕ੍ਰਾਸ
ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ 'X' ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਆਊਟ ਸਟੈਪ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਚੌੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ—ਘੱਟੋ-
ਘੱਟ ਢਲਾਈ ਦੀ ਚੌੜਾਈ। 'X' ਅਤੇ
ਵਿਸ਼ਾਲ ਪਹੇਰਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ
ਫਰਕ ਹੀ ਕਦਮ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ
ਲੈਅ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

X-ਸਟੈਪ ਅਤੇ T-ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਇੱਕੋ
ਸੀਕਵੈਂਸ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾ
ਸਕਦਾ ਹੈ। T-ਸਟੈਪ ਪਾਸੇ ਵੱਲ
ਜਾਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। X-ਸਟੈਪ
ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਪੈਟਰਨ
ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਹਰ
ਸ਼ਫਲਰ ਉਪਲਬਧ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ
ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ
ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਕਰਦਾ ਹੈ।

The Running Man (ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ / ਸ਼ਫਲ ਵਰਜਨ).

80ਵਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਵਿੱਚਲੀ "ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ" ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 8.2 ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ਫਲ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ, ਉਸੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਭੁਲੇਖੇ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਸਕਰਣ ਹੈ।

ਸ਼ਫਲ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਪੈਟਰਨ। ਇਹ ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਵਰਜ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ?

ਜੱמין ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦਦਾ ਹੈ (ਨੀਵੇਂ - ਗੋਡੇ
ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਉਂਗਲਾਂ ਉੱਪਰ)। ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਫ਼ਰਸ਼
'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੱמין ਪੈਰ ਹੀਲ ਨਾਲ
ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਇੱਕੋ
ਸਮੇਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦਦਾ ਹੈ। ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਹੀਲ
ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜੱמין ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਕੁੱਦਦਾ ਹੈ। ਹੀਲ-ਟੂ ਐਕਸ਼ਨ ਗਲਾਈਡਿੰਗ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਲ ਹੇਠਾਂ, ਫਿਰ ਭਾਰ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਂਗਲੀ ਤੱਕ ਰੋਲ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਪੈਰ ਆਪਣਾ ਕੁੱਦਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹਿਪ-ਹੌਪ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਫਲ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਘੱਟ ਅਤੇ ਨਿਰਵਿਘਨ ਹਰਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ — ਕੁੱਤਾ ਇੱਕ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਵਿਸਤਾਰ ਹੈ, ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੀਲ-ਟੋਹ ਲੈਂਡਿੰਗ ਇੱਕ ਗਲਾਈਡ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਹੌਪ। ਨਤੀਜਾ: ਹਿਪ-ਹੌਪ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਐਥਲੈਟਿਕ ਅਤੇ ਉੱਚ-ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਫਲ ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ ਅਜਿਹਾ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਰੰਟ
ਦੁਆਰਾ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ — ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਗਤੀ। ਜ਼ਮੀਨ ਇੱਕ
ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ।

BPM ਰੇਂਜ ਸਾਰੇ ਤਿੰਨ ਸ਼ਫਲ ਮੁਵਜ਼ ਲਈ: 128–160 BPM। T-Step ਅਤੇ X-Step 130– 145 BPM 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Running Man ਪੂਰੀ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਕੰਮ

ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ 155 BPM ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਇਸਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ—ਇਹ ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਟੈਂਪਿੰਗ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

DnB — ਡਰਮ ਐਂਡ ਬੈਸ ਮੁਵਮੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

DnB / ਜੰਗਲ ਫੁੱਟਵਰਕ, ਯੂਕੇ — 1992-1994 ਵਿੱਚ ਸਾਊਂਡਸਿਸਟਮ ਕਲਚਰ ਤੋਂ ਉਭਰਦਾ ਜੰਗਲ, ਅਤੇ 1994 ਤੋਂ ਡ੍ਰਮ ਐਂਡ ਬੈੱਸ ਦਾ ਰਸਮੀਕਰਨ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਸੈਕਸ਼ਨ 3 ਵਿੱਚ ਡੀਐਨਬੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ: ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ (80 ਬੀਪੀਐਮ ਦੇ ਸਮਾਨ) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਪੂਰੇ ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ (160–180 ਬੀਪੀਐਮ) 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕਦਮ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪੂਰੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਕੂੜਾ। ਪੈਟਰਨ ਮੂਲ / ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਜਦੋਂ ਇਹ ਦਿਖਾਈ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦ ਜੰਗਲ ਸਕੈਂਕ। ਸੱਜੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਦਿਓ।
ਖੱਟਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ
ਬਾਹਰ ਵਧਾਓ (ਅੱਗੇ-ਖੱਬੇ
ਕੋਣ 'ਤੇ ਇੱਕ ਹੌਲੀ
ਕੁੱਤਾ)। ਖੱਟੇ ਪੈਰ ਨੂੰ
ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
ਖੱਟੇ ਪੈਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਦਿਓ।
ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ
ਬਾਹਰ ਵਧਾਓ (ਅੱਗੇ-ਸੱਜੇ
ਕੋਣ 'ਤੇ)। ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
ਇਹ ਝੁਕਣਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ—ਉੱਪਰਲਾ
ਸਰੀਰ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ
ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਹਿਲਣਾ
ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਰਾਈਬੀ ਸਾਊਂਡਸਿਸਟਮ
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ,
"ਸਕੇੰਕ" ਇੱਕ ਰੈਗੇ ਅਤੇ
ਡਾਂਸਹਾਲ ਗਤੀ ਹੈ
ਜਿਸਨੂੰ ਜੰਗਲ ਨੇ
ਅਪਣਾਇਆ ਜਦੋਂ ਇਸਨੇ
ਸਾਊਂਡ ਸਿਸਟਮ
ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ
ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ।
ਜਦੋਂ ਜੰਗਲ ਨੇ "ਸਕੇੰਕ"
ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ
ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਕੈਰੇਬੀਅਨ
ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ
ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਥਲੀ ਯਾਦ ਰੱਖੀ।

ਜਦੋਂ ਬੇਸ ਲਾਈਨ
ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ ਇੱਕ
ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਸ਼ਾਰਜ
ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ
ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ
ਨਿਰੰਤਰ ਚਾਲ ਵਿੱਚ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਕੈਂਕ
ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ— ਇਹ
ਓਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਲਈ ਹੈ
ਜੋ ਡ੍ਰੌਪਸ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਡੀ ਐਨ ਬੀ ਸਟੈਪ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਕਸ਼ਨ 3
ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:
ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਕਿਕ 'ਤੇ ਜਾਓ।
ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ-
ਸੱਜੇ ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਬੀਟ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ (ਫਾਸਟ ਗਿਣਤੀ ਦੇ
ਹਰੇਕ ਦੂਜੇ ਬੀਟ 'ਤੇ)।
ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ-
ਖੱਬੇ, ਅਗਲੇ ਹਾਫ-ਟਾਈਮ
ਬੀਟ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਕਦਮ
ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ
ਵਧਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੇਂਦਰ
ਵਿੱਚ ਪਰਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਦਮ ਗੈਬਰ ਦੇ ਤੇਜ਼
ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ
ਡ੍ਰੱਮ ਐਂਡ ਬੇਸ ਦੀ
ਰਿਧਮਿਕ ਲਹਿਰ ਨਾਲ
ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਹਾਫ-ਟਾਈਮ
ਅਨੁਭਵ ਇੱਥੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ
'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ: ਇਸ
ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ, ਡ੍ਰੱਮ ਐਂਡ
ਬੇਸ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਸੰਗੀਤ
ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ
ਸੁਭਾਵਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੌਲੀ
ਗਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ,
DnB ਸਟੈੱਪ ਡਾਂਸ
ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਗ੍ਰੂਵ
ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਆਮ
ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
"ਸਟੌੰਪ" (ਜਾਂ ਝਟਕੇ)
ਵਾਲੀ ਗਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ—
ਪੈਰ ਸਿਰਫ਼ ਟਿੱਪਣਾ
ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ,
ਬਲਕਿ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਰੱਖਣਾ ਹੈ।

The DnB Headnod ਇਹ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਜਿਸਨੂੰ ਭਾਗ 5 ਵਿੱਚ
ਸਮੱਸਿਆਮਈ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ
ਹੈ। ਡੀ ਐਂ ਬੀ (DnB) ਦਾ
ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ
ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ
ਜਾਂਦਾ ਕਦਮ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ
ਅੱਧੇ ਸਮਾਂ ਵਾਲੇ ਕਿੱਕ
'ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ
ਫਰਵਾਰਡ-ਡਾਊਨ
ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ
ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ
ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ
ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ
ਧੀਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ
ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟ
ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀਆਂ ਦੀ
ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ
ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ ਦੀ। ਡੀ ਐਂ ਬੀ
ਸਟੈਪ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਿਰ
ਹਿਲਾਉਣਾ ਸਾਰੇ ਉਪਰਲੇ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਸਮਾਂ
ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

DnB (ਡ੍ਰਮ ਐਂਡ ਬੇਸ)
ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ
ਜਵਾਬ - ਸਬ-ਬਾਸ
ਫ੍ਰੀਕੁਐਂਸੀ ਜੋ ਕਿ
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਉੱਚ-ਗਤੀ ਵਾਲਾ
ਬ੍ਰੇਕਬੀਟ ਜੋ ਇਸਦੇ
ਉੱਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ
ਦੋਵੇਂ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
ਤਜਰਬਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
"ਹੈਡਨੌਡ" ਸਬ-ਬਾਸ ਦੇ
ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਸਲਾਈਨ ਨਾਲ ਭਰੇ
ਡ੍ਰੌਪ ਅਤੇ ਰੋਲਿੰਗ
ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ।

ਰੋਲ-ਥ੍ਰੂ। DnB ਬੇਸਲਾਈਨ ਅਕਸਰ ਘੁੰਮਦੀ ਅਤੇ ਉਛਾਲ ਵਾਲੀ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ
ਲਹਿਰ ਜੋ ਬੇਸ ਦੇ ਉਛਾਲ
ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ—ਜੋ ਕਿ
ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ
ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ, ਰੱਦ
ਦੀ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ ਉੱਪਰ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਢਿਆਂ
ਰਾਹੀਂ ਛੁੱਟਦੀ ਹੈ—ਇਹ
ਘੁੰਗੜਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਧਰ
'ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ
ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ
ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੁੰਘਰੀ
ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਬੇਸ-
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦ੍ਰੈਣ ਹੈ ਜੋ
ਕਿ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ
ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ

ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਡੀਐਨਬੀ
(DnB) ਦੇ ਬੇਸ ਲਾਈਨਾਂ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੋਲਿੰਗ
ਅਤੇ ਸਰਜਿੰਗ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟੈਕਨੋ ਦੇ
ਵਰਗਾਕਾਰ-ਵੇਵ ਬੇਸ ਤੋਂ
ਜਾਂ ਹਾਊਸ ਦੇ ਚਾਰ-ਓਨ-
ਦਿ-ਫਲੋਰ ਥੰਪ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ "ਰੋਲ-
ਥ੍ਰੂ" ਉਸ ਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ
ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੇਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼
ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ
ਬੀਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦਾ—ਜਦੋਂ ਬੇਸ
ਲਾਈਨ ਖੁਦ ਉੱਠਦੀ
ਅਤੇ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਹੱਕਨ ਅਤੇ ਮੁਜ਼।

ਹੱਕਨ (Hakken): ਡੱਚ ਗੈਬਰ/ਹਾਰਡਕੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ - ਰੋਟਰਡਾਮ, 1990 ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਹਾਕੇ। 'ਹੱਕਨ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਡੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਟਣਾ ਜਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

Muzz UK - ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ-ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕਲਚਰ ਦਾ ਹਾਰਡਕੋਰ ਨਾਲ ਮੇਲ - 2000ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਤੱਕ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ - ਲੱਤ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਸਹਾਇਕ ਹਨ।

ਹੱਕਨ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਡਾਂਸ ਹੈ। ਗੈਬਰ ਅਤੇ ਹਾਰдкоਅ ਟੈਂਪੋ (150–220 BPM) 'ਤੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਹੱਕਨ ਕਰਨਾ ਉੱਚ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਵਿਰਾਮ ਅੰਤਰਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਦ੍ਰਸ਼ਟੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਡਾਂਸਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਦਲਵਾਂ ਕੁੱਟਣ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਇੱਕ ਮਨਮੋਹਕ ਥੰਬਕ ਵਿਧੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਥੰਬਕ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੈਲੀ ਦਿ ਪੈਟਰਨ। ਤਕਨੀਕੀ ਨੋਟਸ

ਬੇਸਿਕ ਹੈਕਨ। ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 'ਤੇ
ਰੱਖੋ। ਹਰੇਕ ਕਿੱਕ-ਡ੍ਰਮ ਬੀਟ 'ਤੇ:
ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰ
ਕੁੱਦੋ, ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਖੱਬੇ ਪੈਰ
ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ 'ਤੇ
ਭਾਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਅਗਲੇ ਕਿੱਕ 'ਤੇ: ਖੱਬੇ
ਪੈਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੁੱਦੋ, ਭਾਰ ਸੱਜੇ
ਪਾਸੇ ਲਿਜਾਓ। ਕੁੱਦਣ ਬਿਲਕੁਲ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਦਣ ਦੀ
ਉਚਾਈ: ਬੇਸਿਕ ਸੰਸਕਰਣ ਵਿੱਚ, ਇਹ
ਢਿੱਡੀ ਤੋਂ ਗੋਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਦਣਾ ਅੱਗੇ ਕਰਨਾ
ਹੈ, ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ। ਗੋੜਾ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲਾ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੈਰ
ਉੱਪਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰ
ਵਾਪਸ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਭਾਰ
ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਉੱਪਰਲਾ ਸਰੀਰ: ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੱਕੇਨ
ਵਿੱਚ, ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਚਲਦਾ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ—ਭਾਗਾਂ ਹੇਠਾਂ ਲਟਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉੱਚੇ ਹੋ
ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗਤੀ ਲਗभग ਪੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਮਾਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਵਿਸਫੋਟਕ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ
ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਫਰਕ ਹੀ ਹੱਕੇਨ ਦੀ
ਵਿਜ਼ੁਅਲ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੈ। ਟੈਂਪੋ
ਚੈਲੰਜ: 160 BPM 'ਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ
ਹੱਕੇਨ ਇੱਕ ਕਾਰਡੀਓ ਵਰਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। 180 BPM 'ਤੇ ਇਹ ਐਥਲਟਿਕ
ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। 200 BPM 'ਤੇ ਇਸ ਲਈ
ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ ਹੱਕੇਨ ਕਰਨ
ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਐਡਵਾਂਸਡ ਹੱਕੇਨ (ਉੱਚ
ਕੁੱਟ)।

ਘੁੰਘਰੀ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ
ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਤਾ ਲੰਬਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੇਠਲਾ ਪੈਰ ਅੱਗੇ
ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ
ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।
ਵਾਪਸੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਪੈਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ
ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਰੋਧੀ ਕੁੱਟ ਲਈ ਭਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ

ਧੜ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਲਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਕੁੱਟਣਾ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ
ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜੋ "ਜੰਗਲ ਸਕੈਂਕ" ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਧੜ
ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਲਹਿ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਕੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਾਂ: ਕੁਝ ਹੱਕੈਨ

ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਤੇਜ਼-ਮੁਹਾਰਾ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਸੰਯੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ ਅੱਗੇ
ਸਵਿੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਦਿਆਂ ਸਮੇਂ ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ)।
ਹੋਰ ਲੋਕ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਗ੍ਹਾ
ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵੈਧ ਹਨ।

ਮੁਜ਼ - ਯੂਕੇ ਵਰਜ਼ਨ। ਇਹ ਹੱਕਨ ਦੀ ਬਦਲਵੀਂ ਲੱਤ-ਕਿੱਕ (leg-kick) ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਤੀਬਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਹਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ
ਹੈ। "ਮੁਜ਼" ਸੰਗੀਤ (ਯੂਕੇ ਦੇ
ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ
ਹਾਰਡਕੋਰ/ਨਿਸ਼ ਜੈਂਡਰ) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ
ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੱਕਨ
ਦੀ ਲੱਤ-ਕਿੱਕ ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪਰਵਾਸੀ ਕਲੱਬ ਸਟਾਈਲ ਵਿੱਚ ਭੰਗੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਗਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਭੰਗੜਾ ਦਾ ਅੰਸ਼: ਕੁਝ
"ਮੁਜ਼" ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਧੜ (torso) ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ
ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਹੱਕਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਇਹ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਹੈ ਜੋ ਭੰਗੜਾ
ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਆਂ ਨੂੰ ਯਾਦ
ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਲੱਤ-ਕਿੱਕ ਦੀ
ਮੁੱਖ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਮੂਜ਼ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ
ਸੱਭਿਆਤਮਕ ਹਾਲਤ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸੰਗੀਤ ਦੇ
ਤੱत्व ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਤਾਬਲਾ ਦੀਆਂ
ਲਹਿਰਾਂ, ਮੈਲੋਡਿਕ ਰੂਪਰੇਖਾਵਾਂ,
ਬਾਲੀਵੁੱਡ ਜਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਸੰਗੀਤ ਤੋਂ ਵੌਕਲ ਸੈਂਪਲ), ਜੋ ਕਿ ਹਾਰਡੋਰ ਦੇ
ਭਾਰੀ ਡ੍ਰਮ ਨਾਲ ਮੇਲੋਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਸ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਜਿਸ ਡਾਂਸ ਦਾ ਉਦਭਵ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੱਕਨ
ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਭੰਗੜਾ। ਇਹ
ਤੀਜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ
ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਈਵੈਂਟਾਂ
ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ।

ਹੱਕਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਤਿਆਰੀ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚ ਗਤੀ 'ਤੇ ਹੱਕਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤਿਆਰੀਆਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਘਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿੱਪ ਫਲੈਕਸਰ ਸਟਰੈਚਿੰਗ (ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉੱਚ ਝਾਕ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਹਿੱਪ ਫਲੈਕਸਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ), ਕਾਲਫ ਅਤੇ ਕੁਆਡ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਂਡ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੈਰ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਪ੍ਰਬੰਧਨ (ਹੱਕਨ ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ 'ਤੇ ਪਸੀਨੇ ਰਾਹੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)। ਰਿਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਦਾ ਐਡੈਂਡਮ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡੱਬਸਟੈਪ ਮੁਵਮੈਂਟ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ

ਡੱਬਸਟੈਪ ਡਾਂਸ: ਯੂਕੇ ਦਾ ਡੱਬਸਟੈਪ, ਦੱਖਣੀ ਲੰਡਨ ਤੋਂ, 2001-2006, ਸਕ੍ਰਿਲੈਕਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਰੋਸਟੈਪ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵ ਪਹੁੰਚ, 2010-2014.

ਡੱਬਸਟੈਪ ਨੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਣਾਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੇ ਅਜਿਹੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦਾ ਡਾਂਸ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਵੋਬਲ ਬਾਸ, ਹਾਫ-ਟਾਈਮ ਗ੍ਰੂਵ, ਲੰਬੇ ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਸ ਡ੍ਰੌਪ, ਅਤੇ ਗਲਿੱਚੀ ਡਿਜੀਟਲ ਆਰਟੀਫੈਕਟ
- ਇਹ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।

ਕੂੜਾ। ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਦੋਂ ਸਹੀ

ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਹੋਵੇ।

ਦ੍ਰੌਪ ਲਾਕ। ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ
ਉਤਰਾਹ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿੱਥੇ ਸੰਗੀਤ
ਊਰਜਾ ਇਕੱਠੀ ਕਰ ਰਿਹਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਡ੍ਰੌਪ ਤੱਕ):
ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰਕ
ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰੋ—ਭਾਂਉ
ਉੱਚੀਆਂ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਅੱਗੇ
ਵਧੋ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ
ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।
ਬਿਲਕੁਲ ਡ੍ਰੌਪ ਦੇ ਸਮੇਂ:
ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸਾ
ਇੱਕే ਸਮੇਂ ਠਹਿਰਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ: ਉਸ ਗਤੀ
ਵਿੱਚ ਰਿਹਾਓ ਜੋ ਡ੍ਰੌਪ
ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਬੇਸ ਡ੍ਰੌਪ। ਇਸ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਚੁੱਪ। ਵੱਧ
ਤੋਂ ਵੱਧ ਊਰਜਾ ਰਿਲੀਜ਼
ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖਾਸ ਪਲ।
"ਡ੍ਰੌਪ ਲਾਕ" ਉਹ ਹਾਲਤ
ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਰਿਲੀਜ਼
ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ
ਵਿਰਾਮ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਕਿਸੇ ਪਲ ਦੀ ਕੈਦ
ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ
ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਉਸ
ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ
ਜੋ ਵਿਸਫੋਟ ਕਰਨ
ਵਾਲੀ ਸੀ। ਫਿਰ
ਵਿਸਫੋਟ ਹੋਣਾ।

The Wobble ਵੋਬਲ ਬੇਸ (ਡੱਬਸਟੈਪ
ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼
ਆਵਾਜ਼) ਇੱਕ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ
'ਤੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ— ਇਹ
ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
ਪਲਟਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਇੱਕ
ਖਾਸ ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਧੜ
ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਬਾਡੀ ਨੂੰ
ਵੋਬਲ ਦੇ ਪਲਸ ਦੀ ਗਤੀ
ਨਾਲ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਓ।
ਇਹ ਬੀਟ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਇਹ
ਵੋਬਲ ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ 'ਤੇ
ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਬੀਟ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਰਿਦਮ ਤੋਂ
ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

LFO (ਘੱਟ ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ
ਆਸਿਲੇਟਰ) ਮੋਡੂਲੇਸ਼ਨ
ਜੋ ਕਿ ਵੌਬਲ ਬੇਸ ਪੈਦਾ
ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵੌਬਲ ਇੱਕ
ਅਜਿਹਾ ਧੁਨੀ ਹੈ ਜੋ
ਕਿਸੇ ਪੈਰਾਮੀਟਰ ਦੇ ਇੱਕ
ਖਾਸ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਉੱਦਮਣ
ਕਰਨ 'ਤੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ
ਵੀ ਉਸੇ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ
ਉੱਦਮਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ
ਕੰਪਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ—
ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਪਰ
ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀ ਹੈ
ਜੋ ਧੜ ਜਾਂ ਬਾਹਾਂ
ਦੀ ਹਲਚਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ
ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਜੋ ਕਿ ਕੰਬਣ ਦੀ
ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ ਨਾਲ
ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਰ
ਤੋਂ: ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ
ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸੰਗੀਤ
ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ
ਫ੍ਰੀਕਵੈਂਸੀ 'ਤੇ
ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ
ਕਿ ਦਿੱਖਣ ਵਾਲੇ
ਲਹਿਜ਼ੇ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਹੈ।

The Glitch ਜਿੱਥੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਡਿਜੀਟਲ ਖਾਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
— ਇੱਕ ਤੜਪ, ਇੱਕ ਦੁਹਰਾਅ,
ਜਾਂ ਇੱਕ ਗਲਤੀ—ਉੱਥੇ
ਸਰੀਰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ
ਤੜਪਦਾ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ: ਠਹਿਰਾਓ।
ਦੁਹਰਾਓ। ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ
ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਾਓ। ਫਿਰ ਤੋਂ
ਅੰਦੋਲਨ ਕਰੋ। ਸਰੀਰ
ਡਿਜੀਟਲ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਕਾਰਜ
ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ
ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ

ਡਬਸਟੱਪ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ
ਡਿਜੀਟਲ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ -
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ
ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ
ਬਣੇ ਹੋਏ ਅੰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ
ਸੁਹਜਵਾਦੀ ਤੱਤ ਵਜੋਂ
ਅੱਗੇ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ। ਸਟਟਰ, ਰੀਪੀਟ, ਕਟ -
ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੰਗੀਤ
ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਰਗੀਆਂ
ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਝੂਠੇ ਦੋਸ਼
ਵਰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਾਡੀ

ਰੋਬੋਟਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਸਹੀ। ਫ੍ਰੀਜ਼ ਪੂਰਾ
ਹੈ। ਰਿਪੀਟ ਬਿਲਕੁਲ
ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।
ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ
ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦਾ
ਹੈ। "ਗਲਿੱਚ ਡਾਂਸ"
ਡੱਬਸਟੈਪ ਦੀ
ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦਾ ਸਭ
ਤੋਂ ਤਕਨੀਕੀ ਤੌਰ
'ਤੇ ਮੰਗ ਵਾਲਾ
ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਇਸਦੇ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ

ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਗਲਤੀ ਦਾ
ਅੰਤਾਂਗੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ
ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ
ਜਾਣ ਕੇ) ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ
ਇਹ ਸੁਣਾਈ ਦੇ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ
ਇਸਨੂੰ ਕਾਰਜ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ
ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ
ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ
ਬਾਡੀ ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ
ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਅਨਿਯਮਿਤ ਲੱਗ ਸਕਦਾ
ਹੈ।

ਕ੍ਰੰਪ ਐਲੀਮੈਂਟ। ਡੱਬਸਟੱਪ ਦੇ ਤੀਬਰ ਬਾਸ ਲਾਈਨਾਂ ਨੇ ਕ੍ਰੰਪ ਨੂੰ
ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ — ਇਹ ਇੱਕ
ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਛਾਤੀ-
ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਡਾਂਗਣ
ਵਾਲੀ ਸ਼ੈਲੀ ਹੈ ਜੋ
ਦੱਖਣੀ ਸੈਂਟਰਲ ਲਾਸ
ਐਂਜਲਸ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ —
ਇਸਨੂੰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ
ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ
ਲਿਆਉਣ ਲਈ। ਛਾਤੀ 'ਤੇ
ਝਟਕੇ (ਬਾਸ ਦੇ ਹਿੱਟ ਨਾਲ
ਛਾਤੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ
ਫੁੱਲਣਾ), ਬਾਹਾਂ ਦੀਆਂ
ਤਾਕਤਵਰ ਹਿਲਚਾਲਾਂ, ਅਤੇ
ਕਿਕ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਣ ਵਾਲੇ
ਡਾਂਗਣ। ਡੱਬਸਟੱਪ ਡਾਂਸ
ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੰਪ ਦੇ ਤੱਤ ਨੇ
ਹਿੱਪ-ਹੌਪ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ
ਥਕਾਵਟੀ ਭਰੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ
ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ।

ਕੁਝ ਡੱਬਸਟੈਪ ਗੀਤਾਂ
ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
— ਸਬ-ਬੇਸ ਬਹੁਤ ਉੱਚ
ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੋਇਆ ਕਿੱਕ
ਅਤੇ ਰਿੱਦਮ ਵਾਲੇ
ਡ੍ਰੌਪ। ਇਹ ਸੰਗੀਤ
ਸ਼ਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਰਾਉਣਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੰਪ ਜਵਾਬ
ਇਸ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁਕਵਾਂ
ਹੈ।

ਤਾਕਤਵਰ, ਭਾਰੀ, ਅਤੇ
ਮਜ਼ਬੂਤ। ਸਰੀਰ ਹਵਾ
ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉੱਡ
ਰਿਹਾ—ਉਹ ਇੱਕ
ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ
ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ
ਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ
ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ।

ਦਿ ਕਲਾਗ ਐਂਡ ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ: ਲੋਕ ਪਰਕਸ਼ਨ ਜੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ: ਉੱਤਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਥਰਮਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ—1700ਵਿਆਂ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ; ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ ਡਾਂਸ: ਆਇਰਲੈਂਡ—17ਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੱਕ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਇਹ ਪੁਰਾਣਾ ਫੁੱਟ ਪਰਕਸ਼ਨ, ਆਧੁਨਿਕ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਗਾਇਬ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਇਸ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸ਼ੈਲੀ ਬਦਲੀ ਹੈ।

ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ ਕਿਸੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਰੇਕ ਤੇਜ਼-ਫੁੱਟ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਾਂਸ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮੈਲਬੋਰਨ ਸ਼ਫਲ ਦੀ ਹੀਲ-ਟੋ ਐਕਸ਼ਨ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ ਦੀ ਹੀਲ-ਟੋ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਹੱਕਨ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਫੁੱਟ ਪਰਕਸ਼ਨ, ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ ਡਾਂਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਫੁੱਟ ਵਰਕ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ—ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਠੋਸ ਉੱਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੋਵੇਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਬੀਟ ਦੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ: ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਲਬੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡਾਂਸਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਸਾਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਵਾਇਤੀ ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੂਟਾ ਨਹੀਂ ਹੈ— ਡਾਂਸਰ ਦੇ ਲੱਕੜੀ-ਜੁੱਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜੁੱਤੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤਾਲਬੰਦੀ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਇੱਕ ਡ੍ਰਮ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਇਸਨੂੰ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰਿਵਾਜ ਮੁੱਖ ਭੌਤਿਕ ਤੰਤਰ। ਇਹ ਆਧੁਨਿਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਡਾਂਸਰ ਨੂੰ ਕੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ?

ਉੱਤਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ
ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ।

ਜੁੱਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਵੱਜ ਕੇ
ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਡਾਂਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਿਧਮ ਵਾਲਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹਰ ਕਦਮ ਇੱਕ ਝਟਕਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਂਸ ਦੀ ਲਹਿਰ ਵੀ ਉਸ
ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਹੈ। ਡਬਲ ਸ਼ਫਲ (ਪੈਚ-ਟੋ-ਪੈਚ-ਟੋ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਅਵਾਰਤ),
ਸਟੈਂਪ (ਪੂਰਾ ਭਾਰ ਇੱਕਠੇ ਪੈਣਾ),
ਬੀਟ (ਐਂਕਲ ਵੱਜਣਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉੱਕਾ
ਹੇਠਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ): ਇਹ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਹਨ।

ਹੀਲ-ਟੋ ਕੰਟਰੋਲ: ਪੈਰ ਦੇ ਅੱਗੇ
ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਟੋ) 'ਤੇ ਅਤੇ ਫਿਰ
ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਹੀਲ) ਵੱਲ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਉਤਰਨਾ, ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀਲ 'ਤੇ
ਉਤਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਟੋ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ
ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਇਹ ਉਹ ਹੀ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਮੈਲਬੋਰਨ ਸ਼ਫਲ ਦੇ ਗਲੇਡਿੰਗ
ਗੁਣ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਲਾੱਗ ਪਰੰਪਰਾ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਇਸ
ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ
ਸਿਧਾਂਤ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ ਡਾਂਸ ਕਠੋਰ ਉੱਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਹੇਠਲਾ ਸਰੀਰ ਇਸਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ
'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਧਾੜ
ਹੈ। ਬਾਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਲਟਕੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਹਨ - ਬਿਲਕੁਲ ਗਤੀਹੀਣ। ਸਾਰੀ
ਗਤੀ ਕੁੱਕੁਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਪੈਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼, ਸਟੀਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਪ, ਛਾਲ ਅਤੇ ਟਿੱਪਣੀਆਂ
ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਧੜ ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ

ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰਨ
ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ: ਇਹ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਪਰਲਾ ਅਤੇ ਨੀਵਾਲਾ ਸਰੀਰ
ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ: hakken (ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ, ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਦਾ
ਨਿਯంత్రਣ), ਸ਼ੈਪਾਂ ਬਣਾਉਣਾ (ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ ਸੁਤੰਤਰ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ
ਅੰਜਾਮ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ), ਅਤੇ ਡਬਸਟੈਪ
ਗਲਿੱਚ (ਨੀਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਾ

ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਰ
ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਣਕਥਿਤ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ
ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉੱਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ
ਪਰੰਪਰਾ ਇਸ ਵੱਖ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਮਿਸਟਰਕਲਾਸ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ
ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ।

ਪਸਾਈਟਰਾਂਸ ਅਤੇ ਹਾਰਡ ਟੈਕਨੋ
ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ: ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ
ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਜੋ
ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਦਮ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ— ਉਹ ਸਨੀਕਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਲੌਗ ਡਾਂਸ ਦੀ
ਫੁੱਟਵਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਸ ਸ਼ਰੀਰ ਨੇ, ਜਿਸਨੂੰ 2024 ਦੇ ਰੇਵ ਲਈ ਲਿਆਂਦੀ ਗਈ ਹੈ, ਦਾ 300 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਲੋਕ ਪਰਕਸ਼ਨ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ
ਅਜਿਹਾ ਸੰਬੰਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ
ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਡਾਂਸ
ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਹਿਲਾਹਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ
ਸਰੀਰਕ ਪਰੰਪਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ
ਜਿਸਨੂੰ ਕਲਾਗ ਡਾਂਸਿੰਗ ਕਿਹਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕੇਨ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਿਗਿਡ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਿਸਫੋਟਕ ਲੱਤਾਂ ਵੇਖਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਇਹ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਸਟੈਪ ਡਾਂਸ ਦਾ ਹੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਣਾ
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ
ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ; ਬਲਕਿ ਇਹ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਦਮਿਕ
ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ
ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਿਅੰਜਨ ਅਨੁਵਾਦ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੱਕਨ ਜਾਂ ਸ਼ਫਲ ਫੁੱਟਵਰਕ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਲਾੱਗ ਡਾਂਸ ਅਤੇ ਆਇਰਿਸ਼ ਸਟੈਪ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੀਲ-ਟੂ (heel-toe) ਤਕਨੀਕ ਅਤੇ ਫੁੱਟ-ਸਟਰਾਈਕ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਨਾਚਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸਦੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਡਾਂਸਰਾਂ ਨੇ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਫੁੱਟਵਰਕ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਡਾਂਸ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੌਸ਼ਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਇੱਕੋ ਸਰੋਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ 8.9 — ਦੋ ਅਜਿਹੇ ਆਰਕੀਟਾਈਪ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਕੁਝ ਲੋਕ ਅੱਗ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੌਦਿਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਰ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਏ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਰ ਉਹ ਟੀ-ਸਟੈਪ ਅਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ ਵਰਗੇ ਹੀ ਅਸਲੀ ਹਨ—ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਰੇਜ, ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਨਾਂ, ਦਹਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹাদেশਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਇਕਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਗਤੀ ਦੀਆਂ ਅਸਲੀ ਕਿਸਮਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਡਾਂਸਰ ਉੱਚੇ ਪਲੇਠੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ— ਕਿਸੇ ਸਪੀਕਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਮੰਚ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਬਾਕਸ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੋਡੀਅਮ 'ਤੇ। ਭੀੜ ਤੋਂ ਉੱਪਰ, ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੂਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ— ਇਹ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਹੈ। ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਉਚਾਈ ਇਕੱਠੇ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗ।

ਫਰਸ਼ 'ਤੇ—ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਅੱਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉੱਚਾਈਆਂ
'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ, ਵਿਸਥਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੜੀਆਂ ਛੱਡਦੇ ਹਨ।

ਬੋਨਫਾਇਰ ਡਾਂਸਰ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸਰੀਰਕ ਘਟਨਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਹਥियार ਫੈਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਂਗਲਾਂ ਲੰਬੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਗਤੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਚੜ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਗੁਣਵਾਂ, ਜੋ ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉੱਚਾਈ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਲੱਛਣ। ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਉੱਚ ਅਹੁਦੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।

ਸਾਰੇ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਵੱਲ
ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ। ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਦੇ
ਉੱਪਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ,
ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨਾ
ਰਹਿਣ। ਗਰਦਨ ਉੱਚੀ ਹੋਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ—ਛਾਤੀ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ
ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
ਚਿਹਰਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਪੈਰਾਂ ਦੇ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਧੱਕਿਆ
ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ
ਲੰਘਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਸਥਾਰ:
ਕੁੱਲ ਫ਼ਿਜ਼ੀਕਲ ਖੇਤਰ ਵੱਧ

THE REACH: ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ
ਬਾਹਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ
ਵੱਲ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ,
ਉਂਗਲਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੇਠੋਂ
ਡਿੱਗ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਸਖ਼ਤ
ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ—ਕੋਸ਼ੇ
ਤੋਂ ਗਲੇ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਅਤੇ
ਉਂਗਲਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ
ਲਹਿਰ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਂਹ ਇੱਕ ਅੱਗ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਜੋ ਸਿਰੇ 'ਤੇ
ਸੁੱਕੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਡਾਂਸ ਬਾਕਸ ਡਾਂਸਰ ਇੱਕ
ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਡਾਂਸ
ਬਾਕਸ ਡਾਂਸਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਸੇ
ਵੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਂਸਰ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਫੈਲ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੇੜਲੇ ਭੀੜ ਆਪਣੀ
ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਉੱਚੇ ਸਥਾਨ
'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਲੈਂਦੀ
ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ
ਬਣਦੀ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਸੰਕੇਤ ਨੂੰ
ਵਧਾਇਆ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡਾਂਸ
ਬਾਕਸ ਤੋਂ ਭੇਜਦੇ ਹੋ—ਉਦਾਸੀ,

ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਬਾਹਾਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ
ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ
ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਫੈਲੇ ਹੋਣੇ
ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ
ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

THE SPARK: ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ
ਤੇਜ਼ ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਆਂ ਇੱਕ
ਕੇਂਦਰੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ—ਉਂਗਲਾਂ
ਦੇ ਨਿਪਟ ਜਲਦੀ ਫੈਲਦੇ ਅਤੇ
ਦੁਬਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ
ਕਿ ਅੱਗ ਤੋਂ ਚੰਮਚ ਉਛਾਲ ਰਹੇ
ਹੋਣ। ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ
ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ
ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਾ ਵਧੇਰੇ
ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

THE SWAY: ਪੂਰਾ ਸਰੀਰ ਖੱਬੇ
ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ
—ਕੋਹੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਪੂਰੇ
ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਹਿਰ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਦੀ ਚੰਮਚੀ।
ਇਸਦੀ ਹਿਲਣ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਸੰਗੀਤ
ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਅਸਲ ਖੁਸ਼ੀ,
ਜੁੜਿਆਅ—ਉਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ
ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਜਾਵੇਗਾ।
"ਬੌਨਫਾਇਰ" ਡਾਂਸਰ ਜੋ ਅਸਲੀ
ਲਾਗ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ—ਲਾਗ ਦਾ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ—ਕਮਰੇ ਨੂੰ
ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
"ਬੌਨਫਾਇਰ" ਡਾਂਸਰ ਜੋ ਸਿਰਫ਼
ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ
ਹੈ, ਉਹ ਭੀੜ ਨੂੰ ਬੇਹੂਸ ਕਰ
ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਤਰਦਾ ਹਿੱਸਾ: ਬੌਨਫਾਇਰ ਡਾਂਸਰ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਇੱਕਲੋ ਇੱਕ ਚੱਲ ਹੈ: ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਗਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਥਰ੍ਹੇ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ—ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਹੇਠਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਜੋ ਬੇਸ ਦੇ ਵੱਜਣ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਖੜ੍ਹੀ ਭੀਡ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕੰਡਕਟਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਬੀਟ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੂਹਕ ਸਾਹ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ: ਬਨਫਾਇਰ ਡਾਂਸਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਭੀੜ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ—ਇਸ ਨਾਲ ਅਸਲ ਊਰਜਾ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਨਤਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਗੁੰਮ ਹੋਇਆ ਮੌਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹੋ। ਪਲੇਟਫਾਰਮ 'ਤੇ ਰਹੋ।

ਇੱਕ ਪੌਦਾ।

ਫਰਸ਼ 'ਤੇ—ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੰਗੀਤ ਵਜਣ 'ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਬੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉੱਪਰ ਸਹਿਜਤਾ ਨਾਲ ਹਿੱਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਹਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦਾ।

ਪਲਾਂਟ ਡਾਂਸਰ, ਬੌਨਫਾਇਰ ਦਾ ਪੂरक ਆਰਕੀਟਾਈਪ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਬੌਨਫਾਇਰ ਉੱਚਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਪਲਾਂਟ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ — ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫਰਸ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੂਟ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਉਸ ਰੂਟ ਤੋਂ, ਪੂਰਾ ਉਪਰਲਾ ਸਰੀਰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸ਼ਟ (trunk) ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਲੱਛਣ। ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ: ਪੈਰਾਂ THE SWAY: ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਪਸਾਈਟਰਾਂਸ ਸਮਾਗਮ, ਜਿੱਥੇ

ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਘੱਟ, ਭਾਰ ਹੇਠਾਂ,
ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ
ਲਗਾਤਾਰ ਮੁੜਨਾ। ਸਰੀਰ ਫਰਸ਼
ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ
ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਦਾ ਹੋਇਆ। ਭਾਰ ਦੀ
ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ - ਪਲੈਂਟ ਡਾਂਸਰ
ਇੰਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ
ਬਿਲਕੁੱਲ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ
ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਵਾ
ਉਸਨੂੰ ਉਥੋਂ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ
ਸਕਦੀ।

ਉੱਪਰ ਆਜ਼ਾਦ: ਕੁੱਕੜੀ ਤੋਂ
ਉੱਪਰ, ਸਰੀਰ ਲਚਕਦਾਰ ਹੈ। ਉਹੋ
ਹਵਾ ਜੋ ਪੈरों ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹਿਲਾ
ਸਕਦੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਕਮਰ ਤੋਂ ਉੱਪਰ
ਦੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਰਹੀ
ਹੈ। ਬਾਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ
ਨਿਰੰਤਰ ਵਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਸ਼ਾ
ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰ ਝੁਕਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲਹਿਰ ਦਿੰਦੀ
ਹੈ।

ਇੱਕ ਕਲਪਿਤ ਹਵਾ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ
ਵਿੱਚ ਹਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ-
ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੱਲਾ-ਫੁੱਕ ਵਾਲਾ
ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ—ਇੱਕ ਤਰਲ
ਦਿਸ਼ਾ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ
ਨਿਰਧਾਰਤ ਅੰਤ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ
ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਹਿਲਣਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ
ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ
ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ
ਦਿੰਦੀ, ਫਿਰ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ
ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

THE WAVE: ਇੱਕ ਤਰਲ ਗਤੀ ਜੋ
ਇੱਕ ਬਾਹੂ ਤੋਂ ਧੜ ਰਾਹੀਂ ਅਤੇ
ਦੂਜੀ ਬਾਹੂ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਪੂਰੇ ਉਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ
ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ। ਇਹ ਸਰੀਰ
ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ (ਜੋ ਕਿ
ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ
ਕੰਧ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਬਲਕਿ ਇੱਕ
ਲਹਿਰ ਹੈ—ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਊਰਜਾ ਜੋ
ਕਿ ਇੱਕ ਲਚਕਦਾਰ ਮਾਧਿਅਮ
ਰਾਹੀਂ ਤੁਰਦੀ ਹੈ।

THE UNFURL: ਬਾਹਾਂ ਜੋ ਕਿ
ਪੇਠ ਦੇ ਨੇੜੇ ਫੋਲ੍ਹੀਆਂ
ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਨਾਲ
ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫੈਲਾਉਣਾ—ਜਿਵੇਂ
ਕਿ ਇੱਕ ਪੌਦਾ ਇੱਕ ਪੱਤਾ ਖੋਲ੍ਹ
ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ
ਹੈ, ਬਾਹੂ ਇਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਂਦੀ
ਹੈ, ਅਤੇ ਕੰਢਾ ਬਾਹੂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ
ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ। ਡਾਊਨਟੈਂਪੋ ਅਤੇ ਆਰਗੇਨਿਕ
ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਸੰਗੀਤ। ਬਾਹਰੀ
ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ
ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ। ਕਿਸੇ
ਵੀ ਸਮਾਗਮ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪਲਾਂ
ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਇੱਕ ਨਿਰੰਕਾਰੀ
ਅਤੇ ਟੈਕਸਚਰਲ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "The Plant" ਉੱਚ-
ਊਰਜਾ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਦੌਰਾਨ
ਰਿਕਵਰੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ
ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ — ਜਦੋਂ
ਸੰਗੀਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਤਾਂ "Bonfire" ਇੱਕ ਫਰੇਜ਼ ਲਈ
"Plant" ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ
ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਤ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਕੀਟਾਈਪ
ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪੌਦਾ ਬਨਾਮ ਸ਼ਾਂਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪੌਦਾ: ਕਲਪਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ, ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਹਵਾ ਛੋਟੇ, ਸੂਖਮ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅੰਦੋਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਤੂਫਾਨ ਕੰਟਰੋਲਡ ਅਰਾਮ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜੜ੍ਹਾਂ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਪਿਤ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਾਲ ਮੇਲੋ। ਪੌਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਲਹਿਰਾਉਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁਣਦਾ - ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ: ਪਲਾਂਟ ਡਾਂਸਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਰਮ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਉਹ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੀਆਂ, ਸਗੋਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ। ਇਹ ਬਨਫਾਇਰ ਦੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਲਟ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਆਰਕੀਟਾਈਪ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ।

ਬਾਕਸ ਡਾਂਸਰਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਡਾਂਸ ਬਾਕਸ, ਸਪੀਕਰ, ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਪੋਡੀਅਮ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹੋ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਿਹੜੇ ਹੋ? ਇੱਕ "ਬੌਨਫਾਇਰ" ਭੀੜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਵਾਪਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ
"ਪਲੈਂਟ" ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਬੌਨਫਾਇਰ) ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ (ਪਲੈਂਟ)।

2. ਕੋਈ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਜਾਚ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਭੀੜ ਦੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਬੌਨਫਾਇਰ" ਹੋ (ਜਿਸਦੀ ਊਰਜਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵਧਦੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਭੀੜ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਪਲਾਂਟ" ਹੋ (ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਭੀੜ ਦੀ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

3. ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਾਕਾਮਯਾਬ ਡਾਂਸਰ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਡਾਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈਏ।

4. ਜਦੋਂ ਉਤਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਉਤਰੋ। ਜੋ ਨਾਚਕਾਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੁਣ ਸਿਗਨਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ—ਉਹ ਫਰਨੀਚਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਉੱਚਾਈ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨਵੀਂਤਾ ਅਤੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਤਰੋ ਜਦੋਂ ਕਮਰਾ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।

5. ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿਆਓ। ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਡਾਂਸਰ ਜੋ ਭੀੜ ਲਈ ਨੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਲੋਕ ਜੋ ਇਕੱਠੇ ਬਾਕਸ 'ਤੇ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ — ਬੌਨਫਾਇਰ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟ, ਜਾਂ ਦੋ ਬੌਨਫਾਇਰ, ਜਾਂ ਦੋ ਪਲਾਂਟ — ਇੱਕ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਵਾਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਭੀੜ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਵਜੋਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।

ਸੰਪੂਰਨ ਗਾਈਡ: ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੋਟ

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹੁਣ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਮੁਵ ਗਾਈਡ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇਸ ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜੋੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

• ਸੈਕਸ਼ਨ 0: ਸਥਾਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ — ਹਵਾਈ ਦੌੜ, CO₂ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ, ਜਲ ਪੀਣ ਦੀ ਵਿਧੀ,
ਆਰਾਮ ਵਾਲੇ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨਾਂ।

• ਧਿਆਨ 1–3: ਬੁਨਿਆਦ (ਵਜ਼ਨ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ, ਤਿੰਨ ਸਾਰ्वਜਨਿਕ ਚਾਲ), ਉਧਾਰੇ ਗਏ ਹਿਲਚਾਲ
(ਟੈਂਗੋ, ਚਾ-ਚਾ, ਸਟੌਂਪ), ਸੱਤ ਟੈਂਪੋ ਰੇਂਜ ਵਿੱਚ ਬੀਪੀਐਮ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ।

• ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

4. ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ:
* [ਫ਼ੋਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ]

5. ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ:
* [ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਗਲਤ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ]

6. ਵਰਕਆਊਟ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ:
* [ਵਰਕਆਊਟ ਦੇ ਨਕਸ਼ੇ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ]

7. ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ-ਜਵਾਬ:
* [ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੂ ਅਤੇ ਜਵਾਬ-ਜਵਾਬ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ]

• ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ
ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ

ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਇਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਧਿਕਾਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹੰ

• ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਸੈਕਸ਼ਨ 8.9: ਦੋ ਅਣਜਾਣ ਆਰਕੀਟਾਈਪ - "ਬਨਫਾਇਰ" ਅਤੇ "ਦਿ ਪਲਾਂਟ" - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੌਕਸ
ਡਾਂਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

• ਧਿਆਨ 9: ਡਾਂਸ ਐਂਟਰੋਪੀ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਚਾਅ.

ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚਲੀ ਹਰੇਕ ਚਾਲ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਘੜੀ ਗਈ ਸੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ, ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਥੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਉਸ ਪਲ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਸਟੈਪ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਉਸ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ।

ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਸੰਗੀਤ ਜੋ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਕਰੋ।

— — —

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਮੂਵ ਗਾਈਡ - ਸੰਪੂਰਨ.
ਸੈਕਸ਼ਨ 0 · ਸੈਕਸ਼ਨ 1–7 · ਸੈਕਸ਼ਨ 8 (8.1–8.9) · ਸੈਕਸ਼ਨ 9
The Recovery Kernel | ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਇੰਟੈਲੀਜੈਂਸ ਸੀਰੀਜ਼।
ਫਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

━━

ਸੈਕਸ਼ਨ 9
ਡਾਂਸ ਐਂਟਰੋਪੀ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਚਾਅ।

ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ। ਉਹ ਇੱਕ ਕਦਮ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿੰਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

━━

ਡਾਂਸ ਐਂਟਰੋਪੀ: ਇੱਕ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ.

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਐਂਟਰੋਪੀ ਕੋਈ ਮੈਟਾਫੋਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਊਰਜਾ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਥਰਮੋਡਾਇਨਾਮਿਕਸ ਵਿੱਚ, ਐਂਟਰੋਪੀ ਇੱਕ ਬੰਦ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਅਵਿਵਸਥਾ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਹੈ — ਘੱਟ ਸੰਗਠਿਤ ਊਰਜਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਲ। ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ, ਐਂਟਰੋਪੀ ਭੜਕਦੀ ਹੋਈ ਭੁੱਲ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਬੈਠਣ ਵੱਲ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੋਰ ਤੋਂ ਧীরে ਧীরে ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਭੜਕਦੀ ਹੋਈ ਭੁੱਲ ਹੈ ਜੋ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਬੈਠ ਗਈ। ਇਹ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ ਜੋ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਜੀਵੰਤ ਸੀ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ 1 ਵਜੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਵਰਧਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ—ਜਿਹੜੇ ਸਮਾਗਮ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਚੋਟੀ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਨਾਸਤਾਈਆ ਸ਼ੋਅ, ਅਤੇ ਉਹ ਮਹਾਨ ਡੀ.ਜੇ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅੱਠ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਨ—ਇਹ ਉਹ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਡਾਂਸ ਐਨਟਰੋਪੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਾਂਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਤਾਂ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਬੈਠ ਕੇ ਵੇਖਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

9.1 — ਡਾਂਸ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ, ਐਂਟਰੋਪੀ।

ਐਂਟਰੋਪੀ ਮਕੈਨਿਜ਼ਮ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਜਬਰਦਸਤ ਗਿਰਾਵਟ:
ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ
ਊਰਜਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ
ਸਿਰਫ਼ ਨੱਚ ਰਹੇ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਘੱਟੋ-
ਘੱਟ ਸੰਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੀਮਾ
ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ, ਉਹ
ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਨੱਚਦੇ
ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਸਨ, ਆਪਣੇ
ਆਪ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਅਤੇ
ਸ਼ਰਮੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ
ਹਨ, ਅਤੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ।

ਫਰਸ਼ ਪੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 70% ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਬਾਕੀ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵਧੇਰੇ
ਖੁੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਹੋਰ
ਗਰੁੱਪ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਫਰਸ਼ 40% ਭਰੀ
ਹੋਈ ਹੈ। ਡੀਜੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੂਥ
ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ
ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਗਏ ਹਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਲੋਕ
ਚਲਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਇੱਕ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ
ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਇੱਕ ਨਿਰਣਾਇਕ
ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਬੇਲੋੜੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਫ਼ਲੋਰ ਜੋ ਰਾਤ ਦੇ
11 ਵਜੇ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ 11:45
ਵਜੇ ਤੱਕ ਖਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀਆਂ
ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ—
ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਂ ਭੜਕ
ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸ਼ਾਖ਼ਬੀ ਵਾਲਾ ਜਾਲ:
ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ
ਦਰਸ਼ਕ, ਜੋ ਡਾਂਸ ਲਈ
ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ,
ਉਹ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀ

ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਭੀੜ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਲੀ बजाਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ
ਨਹੀਂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਵੱਲ ਦੇਖਦੀ
ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਈਵ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਕ੍ਰਿਆ

ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਰੇ ਦੇ
ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ
ਲੈਂਦਾ ਹੈ — ਉਹ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ
ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਬਜਾਇਆ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖ
ਰਹੇ ਹਨ। ਨਜ਼ਾਰਾ
ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ
ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ
ਕਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਿਰਫ਼
ਇੱਛਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ
ਹੈ।

ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਰਗਰਮ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਬਦਲਾਅ
ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀ
ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਂਟਰੋਪੀ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ
ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਵਧਦੀ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਮਰ ਦਾ ਕਾਰਕ: ਸਰੀਰਕ
ਤਣਾਅ, ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ
ਦੁੱਖ, ਸਮਾਜਿਕ
ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ,
ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ
ਡਾਂਸ 'ਫ਼ਿਰੰਗੀਆਂ' ਲਈ
ਹੈ—ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਲਤ
ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ
ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ
ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ
ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਪੱਕੇ ਹੋ
ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ
ਵਿਅਕਤੀ ਕੱਦੋਂ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ
ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਡਾਂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਂਸ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਮਖੌਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ
ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਜੋ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਦੇ ਵੀ
ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋਣ।

ਜਦੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ
ਫਰਸ਼ ਤੋਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਕੋਲ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਜੋ ਕਲਾਕਾਰ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਈਵੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਫਰਸ਼ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ
ਐਂਟਰੋਪੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ,
ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਊਰਜਾ ਦੀ ਗਿਰਾਵਤ
ਨਹੀਂ।

9.2 — ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਚਾਅ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਡਾਂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਕੋਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ।

ਇਹ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਪਲ ਲਈ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬੁਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਤਕਨੀਕ, ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ, ਅਤੇ ਟੈਂਗੋ ਅਤੇ ਚਾ-ਚਾ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਰੇਕ ਹਰਕਤ—ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਇੱਕ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਬੁਰੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਬਚਾਅ ਦਾ ਕ੍ਰਮ।

1. ਉਸ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ— ਉਹ ਜਿਸਦੀ ਨਜ਼ਰ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਨਹੀਂ ਫੈਸਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਰਾਤ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।
2. ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੋ। ਮੁਸਕਰਾਓ—ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਮੁਸਕਾਨ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਵਧਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ 'ਆਓ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ' ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੋਈ ਨਾਟਕੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਸਲੀ ਇਸ਼ਾਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

3. ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਤੁਰੰਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ। ਵੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ।
ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ? ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਨਕਲ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

5. ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧੋ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ—ਬਾਹਰੋਂ ਨਹੀਂ—ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

6. ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬਚਾਅ ਜਾਰੀ ਹੈ।

9.3 — ਦਿ ਮਿਰਰ ਮੈਚ

ਮਿਰਰ ਮੈਚਿੰਗ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਨੂੰ ਅੰਗੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਊਰੋਲੌਜੀਕਲੀ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ:

• ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ—ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਂਸ
ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰਮੋਟ ਨਹੀਂ
ਦੇਖ ਰਹੇ; ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

• ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ— ਇਹ ਤੱਥ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਿਖਾਇਆ, ਇਹ
ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਦਰ ਹੈ।

• ਉਹ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ— ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਮਿਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਨੈਵਰੋਸਾਇੰਸ ਜੋ ਸਮਕਾਲੀ ਗਤੀ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਬਾਈਂਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮਕਾਲੀਤਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

• ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹਰਕਤਾਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ—
ਇੱਕ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪੁਰਾਣਾ ਡਾਂਸਰ, ਜੋ ਕਿ ਤੀਹ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਗੀਤਾਂ
ਨੂੰ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਭਾਗ 8 ਵਿੱਚ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ
ਹਰਕਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਅਸਲੀ ਚੀਜ਼ ਸਿੱਖੋ।

9.4 — ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗਾਈਡ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਨਵਾਂ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ:

• ਉਹ ਲੋਕ ਉਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਨ ਜਦੋਂ ਡੀਜੇ ਨੇ ਇਹ ਗੀਤ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਚਲਾਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ
ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸੰਗੀਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ
ਅਹਿਸਾਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਜੱਗਰ ਹੈ।

• ਜਿਹੜੇ ਹਰਕਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਸਲੀ ਸਨ—ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਵਪਾਰੀ ਬਣ ਗਈਆਂ,
ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈਆਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ।
ਲਹਿਰ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਨਾਮ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਬਣੀ।

• ਕਮਰੇ ਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਇਤਿਹਾਸ—ਕੌਣ ਕਿਸ ਨਾਲ ਡਾਂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਗੀਤ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ
ਸੀ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਸੀ। ਇਹ ਨਾਸਤਾਲਜੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਆਰਕਾਈਵ ਹੈ।

• ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਜੋ ਸਥਿਰਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ — ਇੱਕ ਡਾਂਸਰ ਜੋ ਪਿਛਲੇ ਅੱਠਵੰਜੇ ਸਾਲ ਤੋਂ ਡਾਂਸ
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਗਤੀ, ਆਰਾਮ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੀਹ-ਪੰਜ ਸਾਲ ਦਾ ਡਾਂਸਰ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿਉਹਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਗਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਕੋਰਸ ਹੈ।

9.5 — ਰਿੱਪਲ ਇਫੈਕਟ

ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਮਦਦ ਇੱਕ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਡਾਂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ:

• ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਥੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੋਕ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਨੇੜੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਹ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮੂਹ ਮੁੜ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

• ਫਰਸ਼ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਡੀ.ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਲਾਕਾਰ ਇਸਨੂੰ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਮਰਾ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ
ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਰਸ਼ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।

• ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਇੰਟਰੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਦਨ ਕਰਦੇ ਹਨ —
ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੱਚਣਾ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਂ, ਉਮਰ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ
ਅਜਿਹਾ ਯਾਦਗਾਰੀ ਸੁਨੇਹਾ ਸੀ ਜੋ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ।

• ਗਿਆਨ ਸਾਂਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਡਾਂਸਰ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਡਾਂਸਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ
ਮੰਗ ਦੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਵਧੇਰੇ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛੋਟਾ ਡਾਂਸਰ ਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜਾ ਪੁਰਾਣਾ ਡਾਂਸਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਹਿਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ। ਸੱਦਾ - ਉਹ
ਇਸ਼ਾਰਾ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਇੱਥੇ
ਬਹੁਤ ਖਾਸ ਹੋ। ਸ਼ੀਸ਼ਾ - ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਜੋ
ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਡੀ ਝਲਕ ਦਾ ਮੁੱਲ ਹੈ। ਜੁੜਿਆਅ
- ਨੱਚਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ
ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਕਿ ਸੰਗੀਤ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂਲ ਰਿਧਮ - ਉਹ ਹਰਕਤ ਜੋ ਸਿੱਖਾਈ ਗਈ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ - ਉਹ ਸੰਦਰਭ ਜੋ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਤਿੰਨ-ਅਯਾਮੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ - ਤਿੰਨ
ਦਹਾਕੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ, ਕਿਵੇਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
ਆਗਿਆ - ਜਦੋਂ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ
ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨਾਲ
ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਬਕ - ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਗਾਈਡ, ਇਸ ਵਿੱਚ
ਸ਼ਾਮਲ, ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

9.6 — ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜਗਾਉਣਾ: ਪੂਰੀ ਐਂਟਰੋਪੀ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ - ਭੀੜ ਘੱਟ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਕ ਬੈਠੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਰੋ:

1. ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ
ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤੇ ਹੀ ਸਥਿਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਤਾਕਤ ਹੈ।

2. ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਭੋ ਜੋ ਕਿੰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। 9.2 ਤੋਂ
ਇੰਟਰਜਨਰੇਸ਼ਨਲ ਰੈਸਕਿਊ ਸੀਕਵੈਂਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. ਸੈਕਸ਼ਨ 0 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਤਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਬਣਾਓ। ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮੋ, ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਠਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ। ਇਹ ਕੋਂਗਾ ਲਾਈਨ ਹਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

4. ਟਰੇਨ: ਕੋਂਗਾ ਸਰਕਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਟਰੇਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ: ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਕੇ ਉਛਾਲੋ। ਟਰੇਨ ਦਾ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਸਮੂਹ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੌਸ਼ਲਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ।

5. ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਨਕਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕਈ ਲੋਕ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਡਾਂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨਕਲ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰੋ। ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਦੇਖਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਨਕਲ ਕਰਨ। ਡਾਂਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨਕਲ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

6. ਰਹੋ। ਐਂਟਰੌਪੀ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਇਸ ਪਰਿਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਨੱਚਦੇ ਰਹੋ। ਜੋ ਫਰਸ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਘੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ ਹੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ — ਸੰਗੀਤ ਜੋ ਇੱਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਸਲਾਈਡ ਕਿਸੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤੋਂ ਉਭਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇੱਕੋ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ-ਦੁਬਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ। "ਰਨਿੰਗ ਮੈਨ" ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਭਾਜਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਸੀ। "ਰਾਜਰ ਰੈਬਿਟ" ਕਿਸੇ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੀ ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। "ਕੇਬੇਜ ਪੈਚ"। "ਬਟਰਫਲਾਈ"। "ਮੂਨਵਾਲਕ"। ਇਸ ਆਰਕਾਈਵ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੁਝ ਅਸਲੀ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ- ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵੀ ਕੀਤਾ।

ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਸਥਾਨ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਚਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਉੱਥੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸੰਗੀਤ ਨਵਾਂ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਮੁੱਢਲੇ ਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ—ਇਸਨੂੰ ਯਾਦ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਗਿਆਨ ਵਜੋਂ। "ਮਿਰਰ ਮੈਚ" ਕਿਸੇ ਦੀ ਦਿਆਨਾਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਦਵਤਾ ਹੈ।

ਡਾਂਸ ਐਂਟਰੋਪੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਇਹ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਡਾਂਸ ਫਰ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇੰਟਰ-ਜਨਰੇਸ਼ਨਲ ਰੈਸਕਿਊ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਂਸ ਫਰ ਦਾ ਲਾਈਵਿੰਗ ਆਰਕਾਈਵ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਇਸ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ। ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਮੰਦਰ ਵਿੱਚ ਸੁਆਗਤ ਜਤਾਓ ਜਿਸਦੀ ਉਸਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ।

— — —

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਧ
ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ: ਭਾਗ 0 (ਵੈਨੂ ਓਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ) · ਭਾਗ 1-7 (ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਬੀਪੀਐਮ ਮੈਪ) · ਟੈਂਪਲ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ।

ਫਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਨੱਚਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆਰਕੀਟੈਕਚਰ ਹੈ।

ਦਿ ਸੈਂਚੂਰੀਅਨ — ਉਹ ਜਿਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਦਾ C-28 ਫਰੇਮਵਰਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਡੋਪਾਮਾਈਨ, ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਅਤੇ ਅਨਾੰਡਾਮਾਈਡ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਹृਦਵਾਦੀ ਐਂਡੋਰਫਿਨ ਰੀਲੀਜ਼, ਰਿਧਮਿਕ ਇਨਾਮ ਦਾ ਡੋਪਾਮਾਈਨ, ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਰਿਧਮਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀ ਦੀ ਅਨਾੰਡਾਮਾਈਡ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਫਾਰਮਾਕੋਲਾਜਿਕ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਹੈ ਜਿਸਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੀ ਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਡਾਂਸਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਕੁਝ ਵਧੀਆ ਡਾਂਸ ਇੱਕ ਚੰਗੇ MDMA ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਉਸ ਵాతావਰਣ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ, ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਪਲ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ - ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਤਿਆਰੀ, ਚੋਟੀ, ਉਤਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਯਾਦਗਾਰੀ।

ਦੋ-ਸਟੈਪ ਡਾਂਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਰਵਸ ਹੋ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਟੈਂਗੋ ਵਿੱਚ, ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਪਲਾਂ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ, ਕਲੱਬ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਖਦ ਭੌਤਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। 150 BPM 'ਤੇ ਕਿੱਕ ਡ੍ਰਮ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇੱਕ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਲਗਭਗ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

BPM ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਰਹੋ। ਫ਼ੋਨ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸੰਗੀਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੋ ਸਰੀਰ ਹਿੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

— — —

ਰੀਕਵਰੀ ਕਰਨਲ ਮੂਵ ਗਾਈਡ
ਸੇਫਟੀ ਨੈੱਟ · ਐਡੈਂਡਮ · ਟੈਂਪਲ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ · ਵਰਲਡ ਜੈਨੋਮਿਕ ਮੈਪ ਡਾਂਸ ਫਲੋਰ ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡਾਂਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਹੈ।